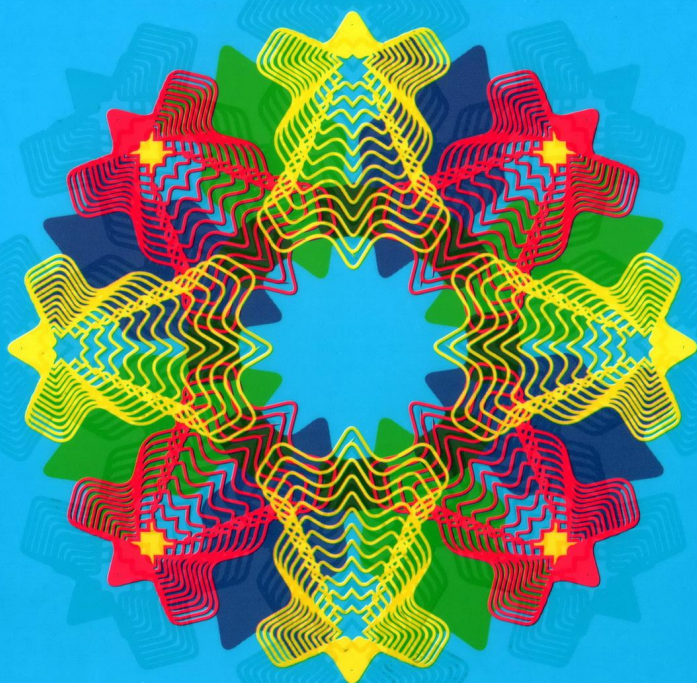


Povestiri de psihoterapie românească

19 cazuri inedite

EDIȚIA A DOUA

Coord. Vasile Dem.
Zamfirescu



TREI

STUDII DE CAZ
PSIHLOGIE
PSIHOTERAPIE

PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Studii de caz

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Povestiri de psihoterapie românească

Coordonarea volumului
Vasile Dem. Zamfirescu



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:
FABER STUDIO

Director Producție
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Redactor:
CIPRIAN ȘIULEA

Dtp:
VICTORIA GÂRLAN

Corectură:
SÎNZIANA DOMAN, RODICA PETCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Povestiri de psihoterapie românească : 19 cazuri inedite / coord. vol.:
Vasile Dem Zamfirescu. - Ed. a 2-a. - București : Editura Trei, 2017
ISBN 978-606-40-0288-4

I. Zamfirescu, Vasile Dem. (coord.)

615

Copyright © Editura Trei, 2017
pentru prezenta ediție.

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-0288-4

Cuprins

7	Cuvânt înainte AUGUSTIN CAMBOSIE
13	Ioana sau narcisismul unei depresii ION DAFINOIU
31	Corpul tău știe DANIEL DAVID
45	Cazul Chucky — păpușa agresivă LIANA DON
73	Toba feminină de tinichea ALFRED DUMITRESCU
95	Vulcanul NICOLETA GHEORGHE
113	Așchia din picior VLAD MIHAI GRIGORESCU
131	Pot fi IRINA HOLDEVICI
155	De la gânduri negre la speranță

	GABRIELA HUM
175	Când un început poate fi o continuare
	MIHAELA MINULESCU
195	Puterea Anei
	IOLANDA MITROFAN
219	Prin fereastra întredeschisă — flash-uri dintr-un parcurs terapeutic unificator
	BRÎNDUȘA ORĂȘANU
257	Neîndemânarea
	FLORENTINA PALADA
279	4 ore
	MARA PRICEPUTU
295	Drumul de la calvar la eliberare
	SIMONA REGHINTOVSKI
313	Dumnezeu mi-a dat-o în locul mamei!
	IRENA TALABAN
333	Micul prinț asiatic
	DIANA VASILE
357	Ce găsești atunci când pierzi
	RADU VULCU
379	Maria
	VASILE DEM. ZAMFIRESCU
399	Sunteți evreu?

Cuvânt înainte

Dinamismul și amploarea dezvoltărilor din domeniul psihologiei și mai ales din cel al psihoterapiei, greu de anticipat înainte de 1989, au luat prin surprindere domeniul editorial. În timp ce numeroasele facultăți de psihologie din București și din țară produc anual câteva mii de absolvenți, editurile care publică sistematic psihologie sunt încă prea puține și necorespunzător calibrate.

Tot astfel, în timp ce asociațiile profesionale ale psihoterapeuților se înmulțesc și-și îmbogățesc activitatea — astăzi principalele orientări din psihoterapia contemporană (psihanaliză, psihoterapie cognitiv-comportamentală, jungiană, adleriană, rogersiană, tranzațională, umanistă, pozitivă, integrativă etc.) sunt reprezentate în România de una sau mai multe asociații recunoscute de Colegiul Psihologilor —, publicațiile de specialitate, atât traducерile, cât și cele autohtone, nu reflectă corespunzător această realitate.

Publicarea pentru prima dată în cultura română a unui volum cu prezentări de cazuri inedite scrise de reprezentanți ai unor orientări diferite exprimă preocuparea Editurii Trei de a susține continuu și energic dezvoltarea psihoterapiei autohtone.

Îmbucurătoare mi se pare disponibilitatea liderilor unor școli de psihoterapie, care trec drept ireductibil opuse, de a coexista pașnic între copertile aceleiași cărți, fără ca ecourile acerbelor dispute internaționale să fie deranjant prezente. Mi se pare un gest de normalitate, în condițiile în care toate psihoterapiile au un scop comun (acordarea de ajutor psihic), diferite fiind doar metodele, iar piața de psihoterapie din România fiind, poate pentru câteva decenii de acum înainte, încă puțin acoperită. Invitațiile de colaborare le-am adresat celor mai reprezentativi psihoterapeuți ai momentului — lideri de școală, formatori și supervizori, dar și candidați promițători, toți aparținând asociațiilor și societăților de psihoterapie recunoscute de Colegiul Psihologilor din România. Le mulțumesc celor care au acceptat invitația, regret absența celor care au declinat-o și-mi cer scuze celor care, având ceva de comunicat, nu au fost solicitați.

Desigur, cazurile din volum se adresează psihoterapeuților. Modul de prezentare voit accesibil unei categorii mai cuprinzătoare de cititori nu afectează în niciun fel calitatea științifică a textelor. Atât psihoterapeuții aparținând unor școli diferite, cât și cei din aceeași școală cu unul sau altul dintre autori pot parcurge cu folos volumul vizând a urmări delimitarea sau, dimpotrivă, preluarea de modele.

Una dintre intențiile care au stat la baza inițiativei Editurii Trei, reflectată de titlu, a fost de a atrage atenția nespecialiștilor mai apropiați sau mai îndepărtați de zona psihoterapiei. În primul rând, m-am gândit la studenții facultăților de psihologie și medicină care furnizează majoritatea candidaților la formarea în psihoterapie. Astfel, cazurile prezentate în volum ar putea fi studiate cu folos în seminariile cursurilor de psihoterapie. Dar cum psihoterapia este și unul dintre cele mai pregnante și răs-

pândite fenomene culturale ale lumii contemporane și cum formarea pentru psihoterapie nu exclude persoanele care vin dinspre alte discipline ale omului (pedagogie, filosofie, asistență socială, sociologie, teologie), volumul de față poate fi citit și de consumatorii simpli de narațiune psihoterapeutică sau de aspirații la fotoliul psihoterapeutului care vin dinspre „științele omului.”

Doresc și sper ca acest început să poată fi continuat în viitor cu noi volume de psihoterapie românească în care să se oglindească evoluția domeniului. Propunerile din partea autorilor din acest volum sau ale celor care, din diferite motive, n-au putut colabora vor fi bine-venite.

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

AUGUSTIN CAMBOSIE

- Membru al Societății Psihanalitice Române (1990–2000), membru fondator al Asociației Române de Psihoterapie Psihanalitică (1999), psihoterapeut formator și supervizor în ARPP (2000–prezent), membru în bordul EFPP (European Federation of Psychoanalytic Psychotherapies), președinte al Federației Române de Psihoterapie (1999-2008), vicepreședinte al FRP (2008–prezent)
- Practică privată în psihanaliză și psihoterapie analitică 1973–2000.

Ioana sau narcisismul unei depresii

„Analiza este în primul rând o relație. O relație specială, cu elemente comune din orice alt tip de relație, dar și cu elemente distincte, unice, care o fac să fie o relație specială.”

(JEAN-JACQUES MOSCOVICI)

Ioana este o femeie de 40 de ani. Mai degrabă plinuță, nu are, din punctul meu de vedere, foarte multă feminitate. O figură rotundă, ochii mari și cam inexpresivi, sprâncene stufoase și o pieptănătură-coafură care este punctul ei „forte”: bogată, tapată și buclată (ceva stil Molière).

Cam după șase luni de analiză m-am întrebat uneori dacă, întâlnind-o pe stradă, as recunoaște-o. Și asta cred că spune mult despre prima parte a relației analitice.

La primul telefon mi-a spus cum se numește și de la cine are numărul meu... și a tăcut. Dintr-o oarecare strategie sau obișnuință, mi-am reținut ușoara iritare și am tăcut și eu. Câteva zeci de secunde nu s-a întâmplat nimic, apoi mi-a spus cu o voce egală că ar dori o întâlnire. I-am fixat o întâlnire și mi-a solicitat multe explicații despre adresă, pe motiv că nu cunoaște bine Bucureștiul. La ora stabilită sosise deja de 60 de minute. Nu

mai știu în ce era îmbrăcată, însă mi-a făcut impresia unei persoane sterse, bătrânicioase. A intrat în cabinet și timp de aproape 20 de minute „și-a căutat locul”: a întors fotoliul la 45 de grade (după ce a încercat mai multe variante), a tras draperia, a stins lumina și a aprins o veioză, într-un cuvânt a pus încet, încet stăpânire pe cabinet... și a tăcut. Comportamentul ei vorbea despre o anxietate (sau cel puțin o emoție puternică), dar ceva mă făcea să fiu sceptic. Ceva îmi părea teatral, artificial, iar ca amplitudine, inedit pentru mine. Poate asta m-a făcut să fiu curios și să merg mai departe. Curiozitatea mea era atunci de tipul „să văd până unde poate să ajungă”

În primele întâlniri scenariul s-a repetat aidoma: venea cu mult înainte de ședință, aștepta, intra, reconfigura cabinetul, diminuea la maximum lumina... și tăcea. Întâi amuzat, apoi din ce în ce mai agasat, încercam să fiu cât de cât „eficient”: puneam întrebări de „rutină” (familie, profesie, istoric, motivații etc.). De obicei nu îmi răspundea; în schimb plângea. Tăcut, fără convulsii, sobru, serios, dar... plângea. Cel puțin jumătate din timpul ședinței. Când eram pe cale să-mi pierd răbdarea mai venea câte un răspuns la o întrebare anterioară (de obicei, mult anterioară). Îmi trebuia ceva timp să înțeleg la care dintre întrebări îmi răspunsese. Devenise clar pentru mine că funcționez în unități de timp diferite și că dacă avea să se întâmple ceva, va fi de lungă durată. Am decis să am răbdare sau poate să mă testez dacă pot suporta o astfel de relație.

Încet, încet, am aflat o poveste șocantă, poveste care s-a înseriat, cât de cât cronologic, foarte greu și care și acum are destule lacune. S-a dovedit însă că nu povestea este elementul cel mai important al analizei.

Ioana este copilul mijlociu într-o familie cu trei copii: un băiat mai mare cu patru ani și o fată cu doi ani mai mică decât Ioana. Fratele, Andrei, nu face parte din lumea ei; a fost amintit de cel mult trei ori, iar când am încercat să insist mi s-a răspuns că nu merită să piardă timpul ședinței vorbind despre el.

De altfel, teama de a nu pierde timpul în ședință este un motiv constant de supărare. Mereu se învinovățește ca a ratat ședința nevorbind sau spunând lucruri neinteresante, sau, uneori, răspunzând întrebărilor mele. Discursul ei nu avea continuitate; la următoarea ședință nu continua șirul istoriei, introducea un cu totul alt subiect, iar după câțva timp revenea la primul subiect de unde îl lasase. Greu de înțeles și de urmărit.

La ceva timp după începerea terapiei a apărut alt aspect inedit pentru mine: mesajele de pe telefonul mobil. De obicei, imediat după ședință (sau a doua zi); toate erau autocritice (cum am mai putut „strica” o ședință, cum se așteaptă de la mine să nu o mai las să procedeze așa, cam despre ce subiecte ar fi trebuit să vorbească). Inițial am fost deranjat de această „inovație” în terapie. Ulterior m-am gândit că, de fapt, este o dovadă a faptului că, într-un fel ciudat pentru mine, relația asta chiar funcționează, că Ioana chiar se simte în relație și că analiza are un spațiu al ei între cele două întâlniri săptămânale.

În rest, era un client destul de conștiincios; nu întârzia și nu lipsea la ședințe (deși locuiește într-un orașel din sudul Olteniei și face cam două ore pe drum până în București). Rarele absențe erau legate mai ales de imposibilitatea de moment a transportului.

Mesajele (mai ales) au introdus încet, încet câteva personaje cruciale în istoria ei de viață: mama și fiica.

Probabil că mama constituie modelul depresiei, dar în mod sigur este un imens motiv de culpabilitate. Mama nu s-a înțeles niciodată cu tatăl (alt personaj cvasiabsent din orice relatare). Ioana nu înțelege cum au reușit să rămână împreună până la moartea acestuia (survenită în urma unei boli incurabile, când Ioana avea 13 ani):

nu s-au înțeles niciodată. Tatăl era diferit. Mama își dorea mereu mai mult, în special pentru copii, iar el se complăcea în mediocritate și suficiență. Mama a determinat familia să se mute de la țară la oraș, să cumpere o casă, să facă copiii facultate. Nu existau de fapt certuri între ei; numai reproșuri mute și o permanentă stare de nemulțumire. Trăiam tot timpul într-o presiune insuportabilă pentru mine.

Când Ioana avea nouă ani, mama a avut o tentativă de suicid, prin ingestie de medicamente. Și din acel moment totul s-a schimbat, a devenit și mai cenușiu. Tot timpul Ioana a fost convinsă că mama a încercat să se sinucidă din cauza ei, pentru că nu a mulțumit-o suficient, nu a fost cuminte, n-a luat note suficient de mari, de fapt că nu a izbutit „să o bucure” suficient, să îi compenseze tragedia vieții pe care o trăia. Din acel moment între ele nu a mai fost decât tăcere, tot ce venea de la mama ei fiind interpretat de Ioana ca un reproș. Nimic din ce a încercat să facă pentru a-și convinge mama că ea o iubește nu a ajuns la țintă. Apoi s-a instalat o renunțare la luptă, o lipsă de scopuri, o platitudine afectivă, clar depresivă, pe care psihiatrul la care a ajuns la un moment dat (pe la 30 de ani) a tratat-o ca pe o depresie anxioasă. Numai că medicamentele (sau poate statutul de bolnav psihic) o „ajutau” să nu se mai poată da jos din pat, să nu mai poată face nimic, să nu mai aibă chef de nimic. A cochetat de câteva ori și cu ideea suicidului, dar nu a avut nicio tentativă reală.

În urmă cu cinci ani, mama s-a hotărât să mai „moară” o dată. S-a retras într-o mănăstire, suficient de izolată cât să facă vizitele aproape imposibile. Ioana a simțit atunci o revoltă neputincioasă, suficient de puternică pentru a o determina să se ridice din pat și să facă ceva pentru ea. A încercat atunci o psihoterapie pe plan local (nu știu de ce orientare), la care a renunțat după câțva timp pentru că nu se simțea înțeleasă, auzită. La sugestia celui terapeut a venit în București, la o colegă de-a mea, care i-a sugerat să discute cu mine. Așa ne-am întâlnit.

După ceva timp am aflat „motivul” intrării în terapie:

trebuie să fac ceva cu mine. Nu atât pentru mine, cât mai ales pentru Maria (fiica Ioanei). Nu pot să o las fără mamă, nu pot să îi fac și ei ce mi s-a întâmplat mie în viață. Tot ce fac acum fac numai pentru ea. Ea merită tot, Măriuca mea.

Discurs foarte mobilizator, dar greu acoperit de fapte (sau măcar în atitudine) la începutul analizei. Sau poate eu am fost prea nerăbdător și acesta era de fapt ritmul ei (?!).

Acum, câte ceva despre Maria. La 19 ani, Ioana a intrat la Facultatea de Filologie din București. Complet debusolată, incapabilă să relaționeze cu profesorii sau colegii, să ajungă la timp la ore, să găsească sălile de curs, să vorbească la seminarii etc. Adică un fiasco total. În acea perioadă de bulversare maximă, întâlnește un coleg mai în vârstă (genul de student „întârziat”) cu care are o aventură, la insistențele lui (?!), în urma căreia Ioana rămâne însărcinată. Paralizată de frică, nu știe ce să facă. Bineînțeles că nu face nimic și o aduce pe lume pe Maria. După ce naște, renunță la facultate, la București și împreună cu Maria se întoarce acasă „la mama”, care nu știa nimic nici de facultate... și nici de Maria. Nu are loc nicio discuție, nicio ceartă, niciun

reproș și viața continuă ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Își găsește un post de suplinitor în învățământ, iar acasă mama se ocupă de Maria. Ocazional mai apare câte o relație pasageră (tatăl Mariei a dispărut definitiv când Ioana i-a spus că a rămas însărcinată). Parcă una dintre aceste relații a lăsat urme mai mari, ca un regret, dar nimic nu se leagă, nu capătă sens, continuitate și nu o poate desprinde de „acasă”, de relația cu mama. Relație fără cuvinte, fără intimitate, dar cu un permanent reproș mut în priviri, în gesturi, în atitudine.

Maria crește mare (a ajuns acum la 14 ani), dar ruptă de Ioana, puțin sălbatică, fără comunicare în relația ei cu mama, fără intimitate, apar conflicte frecvente între ea și Ioana, accese de „insubordonare”, crize de personalitate, unele comportamente „marginale” (ocazional alcool, pseudofugi de acasă etc.). Cert este că nu ascultă, nu se „subordonează” Ioanei, îi refuză autoritatea și statutul de mamă. Ioana este debusolată, are o atitudine contradictorie; de la acceptare și blândețe exagerată la crize de orgoliu și opacitate totală. Toate pe fondul exagerării culpabilității. Încă un eșec în viață și poate chiar cel mai important de până acum.

...Nu știu ce să fac, cum să procedez. Instinctul de mamă nu mă ajută... de fapt nici nu cred că există un instinct matern; cred că este ceva învățat, iar eu nu am avut de la cine să învăț asta. Mama nu m-a ajutat, nu a fost niciodată lângă mine... nici acum și nici când eram eu mică. Eu nu am aflat ce înseamnă MAMĂ.

Și totuși, paradoxal parcă, Maria crește oarecum singură. La școală se descurcă chiar bine; are note mari, dar multe absențe. Se îndrăgostește repede și intens (de obicei „via internet”), dar renunță tot atât de repede și se desparte dramatic și intens, trist și irevocabil, fără regrete... și o ia de la început. Dar grija ei fundamentală este să își trăiască viața, cum se pricepe ea, în absența

mamei, pe care o ține constant și eficient la distanță de tot ce i se întâmplă și simte.

Revenind la Ioana, un alt fapt semnificativ ar fi că în urmă cu șase ani se căsătorește, fără pasiune, fără dragoste, mai degrabă „așezat”, din calcul:

nu mai puteam să mă descurc singură, iar Mihai (soțul) părea un bărbat sigur. Credeam că o să pot să-l respect măcar, dacă nu să-l iubesc; și să fie bine, în primul rând pentru Maria... să simtă și ea o siguranță, un viitor, un tată.

Înțelege însă repede că Mihai este un mare timid, un retras, un introvertit „fără sentimente”. Și relația ia o turnură mai degrabă proastă: nu se înțeleg, urmează discuții și Ioana hotărăște să nu mai facă nimic. Nimic în forma cea mai clară a termenului: nu activități casnice, nu sex, nu serviciu; nimic pur și simplu. Zile întregi nu se dă jos din pat, nu se spală, nu vorbește cu nimeni, îi este silă de propriul corp, se detestă. Depresie adevărată, clinică și invalidantă. Numai că există aici și un mesaj pentru ceilalți: „Uitați unde m-ați adus!” Și mesajul este administrat furios; apar și crize de nervi, irascibilitate, obiecte sparte, haine aruncate pe geam... după care, epuizată, se retrage în pat pentru încă câteva zile. Medicamentele pe care le ia nu o ajută (antidepresive luate ocazional, ca algocalminul), mai mult o irită, o fac să se simtă dependentă, fără control, handicapată. Are nevoie de cineva să o înțeleagă, să o ajute să se înțeleagă, are nevoie de cuvinte, de relație, adică de psihoterapie. Și așa, într-un mod destul de întortocheat, ajunge la mine.

Retrospectiv, relația noastră a avut mai multe faze distincte, în măsura în care acest lucru este posibil.

Începutul a fost dezastruos. Nu exista, cu excepția ritmicității întâlnirilor și a duratei lor, mai nimic care să pledeze

pentru o „alianță terapeutică”. Apărea la ședință cu atitudine umilă și continua cu o mare agresivitate. Sau cel puțin asta am simțit eu la început. Mă simțeam agresat de încercarea ei de a modifica cabinetul, de tăcerea pe care o simțeam ostentativă, de „critica” făcută ședinței, ca de obicei, prin mesajul telefonic ce urma ședinței. Am „răbdat” din curiozitate. Și cred că a mai fost ceva: simțeam că avea mare nevoie de mine, că îmi testa inconștient limitele, poate rugându-se să rezist, să nu pot fi distrus, respectiv să nu o mai primesc. Într-un fel ce nu îmi era foarte clar, Ioana era în relație. Altfel decât mi-aș fi dorit eu, altfel decât era „convențional”, dar pentru ea era o relație de care avea nevoie și pe care încerca să o conducă așa cum știa ea mai bine: oarecum fără mine „ca realitate”, o relație fantasmatică în care mă așeza pe tabla ei de șah, ca pe mama, Maria, Mihai. Și avea grijă să îmi împiedice orice mișcare, să mă blocheze complet ca psihoterapeut, pentru că în mintea ei aș fi putut să o judec, să o critic, să nu o iubesc. Or, Ioana avea nevoie să fie iubită ca atare, necondiționat, fără rezerve. Cu o iubire totală, dincolo de erotism, iubire ușor de distrus de orice element al realității. La toate încercările mele de a interpreta ceva legat de relația noastră, răspunsul imediat era închiderea în sine, o retragere undeva în afara relației, într-o anxietate severă și benefică pentru ea, mult mai acceptabilă (prin obișnuință) decât o schimbare.

A venit însă un moment de genul „totul sau nimic” din partea mea, moment în care i-am spus ce simțeam față de ea; toate scenariile cu care încercam să umplu lipsa informațiilor venite de la ea, toate stările și afectele pe care mi le provoca și prin care m-a făcut să trec. Actul meu a fost resimțit ca fiind foarte agresiv, deși modalitatea în care am făcut-o a fost mai degrabă neu-

tră, fără pasiune și fără tentă de reproș. Pe moment reacția a fost cea obișnuită: plâns tăcut, pe înfundate, mut. După ședință a venit și mesajul obișnuit pe telefonul mobil. Numai că aici, surpriză: ceva se schimbase. Cred că a fost cel mai lung SMS pe care l-am primit. Vizibil scris „cu nerv”, cu multe prescurtări ciudate, cu omisiuni de litere sau chiar de cuvinte întregi. Pentru prima dată de când o cunoșteam pe Ioana, am auzit o durere autentică, aproape de disperare. Un strigăt de ajutor formulat fără rezerve. Și o rugămintă imperativă: nu mă părăsi!

Următoarea ședință am așteptat-o altfel. Fără apărarea de până acum. N-a mai trebuit să mă montez ca să suport 45 de minute de disconfort și tensiune. De inutilitate și deprofesionalizare. Aveam totuși două motive de anxietate: oare disperarea ei nu era prea erotică? Nu urma ceva de tipul unui șantaj afectiv? Asta pe de o parte. Pe de altă parte, îmi era oarecum frică de o furtună într-un pahar cu apă. Exista riscul ca, după descărcarea mea și mesajul ei telefonic, lucrurile să revină „la normal”. Adică să nu se schimbe nimic.

Dar lucrurile chiar s-au schimbat.

A venit cu totul altfel la ședințe. Parcă aveam în față altă persoană. Hotărâtă, decisă să facă ceva, cu un discurs mult mai coerent și mai ales... cu participare afectivă. De alt tip față de cea cu care mă obișnuise; mult mai nuanțată, mai bogată și mai autentică. Am aflat că Ioana poate să și zâmbească; nu zâmbetul acela „obosit”, „în silă” și cu tentă ironică, ci unul autentic. Am aflat că Ioana poate fi spirituală, că poate avea și umor și mai ales că poate fi și autentică. Cred că cea mai importantă schimbare a constat în faptul că a dispărut impresia mea de neautenticitate din discursul și atitudinea Ioanei. Și am simțit că avem o relație și că funcționez ca o echipă.

Și în afara terapiei Ioana a schimbat câte ceva în relațiile ei. A „normalizat”, cât de cât, relația cu soțul ei. S-a creat un nou tip de relație, un fel „barter” în care Ioana se ocupa de treburile casnice (mai mult decât înainte suna ca un nonsens din moment ce până atunci nu făcea nimic), redusesse la maximum „crizele depresive” (și refugiarea „la pat”). Nu au mai existat conflicte majore, certuri aprinse, soldate cu pagube în obiecte. Acestea au fost înlocuite cu încercări de discuții, de comunicare (în mare parte puerile, dar totuși încercări). Intimitatea fizică nu a fost regăsită, dar măcar au existat câteva tentative, de unele fiind responsabilă chiar Ioana.

A încercat câteva relații amicale (foste colege de liceu) și a avut chiar inițiativa câtorva întâlniri. A început să iasă din casă, nu exagerat, dar totuși ieșiri: mai un film, mai o plimbare, mai o cafea la o terasă... (nu trebuie să ne imaginăm că a fost o schimbare bruscă, la 180 de grade). Lucrurile au venit treptat uneori, chiar destul de lent ca ritmicitate, dar oricum intrase într-o progresie lentă, însă certă.

Și au mai existat alte două relații importante, cu mama și Maria, în care schimbarea s-a repercutat.

A trebuit să traverseze aproape jumătate de țară ca să ajungă la mănăstirea unde se retrăsese mama sa. Dar a făcut-o. Era cu ocazia unui praznic: lume multă, treabă de făcut. A pus mâna la treabă, a ajutat, s-a comportat ca și cum ar fi fost „de-a casei” Și s-a simțit bine. Spre sfârșitul zilei, când agitația s-a mai domolit, s-a retras cu mama ei și, paralizată de frică, a început să îi vorbească. A vorbit cam două ore fără întrerupere și i-a spus mamei cam tot ce nu îi putuse spune până atunci. A pus în cuvinte toată dragostea și toată ura pe care le acumulasă. A golit tot sacul... și s-a simțit ușurată. Cultura monahală,

culpabilitatea sau poate structura mamei au determinat-o pe aceasta să nu spună nimic; dar absolut nimic. A tăcut, cu ochii în pământ (pioșenie sau vinovăție?), a condus-o pe Ioana până la poarta mănăstirii, a îmbrățișat-o (trecuseră câțiva ani de la ultima îmbrățișare) și așa s-au despărțit. Pe drumul de întoarcere, în tren, Ioana a început să fumeze (se mai „prostise” puțin demult, pe la sfârșitul liceului). A fost un gest sinonim cu a-și oferi o bucurie, o bucurie de om matur, eliberat de cordonul ombilical. De atunci relația cu mama a devenit „normală”: își vorbesc la telefon cam o dată pe săptămână, se mai și văd (desul de rar din cauza distanței — și poate nu numai). A dispărut din atitudinea Ioanei acea încrâncenare de a schimba trecutul, de a-i face pe toți să acționeze reparator în raport cu propria-i istorie.

Nu am putut să nu mă gândesc la faptul că în urmă cu puțin timp avusesem și eu în terapie același tip de reacție. Se terminase bine. Cred că a fost un bun model pentru Ioana. Și ca proces, și ca finalitate. Intruzivă și cam (?) agresivă atitudinea mea, probabil că nici foarte ortodoxă analitic, dar benefică, după mine, mersului terapeutic.

Alt plan important al schimbării îl constituie relația cu Maria. Și aici Ioana a diminuat încrâncenarea. A început să o vadă pe Maria așa cum era de fapt: un copil debusolat, care încearcă să atragă asupra ei privirea goală (de sens) a mamei. Mama care bascula mereu între a se simți în relație, ca ea însăși pe când era copil sau ca propria-i mamă. Furtuna de afecte din această contradicție o împiedica să vadă, să audă strigătul mut (deși nu întotdeauna mut) al Mariei. Ioana, mult prea preocupată de interiorul propriu, nu mai avea contacte reale cu lumea exterioară. A început să fie prezentă în lumea Mariei: s-a dus la școală și

a discutat cu diriginta Mariei despre situația ei școlară (nu mai fusese din clasa întâi, din prima zi de școală), despre aptitudinile ei (Maria era în anul de dinaintea admiterii la liceu). A avut discuții cu Maria la ce liceu vrea să învețe, ce-i place să mănânce, de cine mai este îndrăgostită etc. Nu întotdeauna izbutește să fie și interesată, în schimb izbutește să dea impresia asta, să nu-și piardă răbdarea, într-un fel (al Ioanei) să fie acolo, prezentă în relație. Poate e mult spus că cele două, mama și fiica, au o relație bună în prezent (este mult loc de mai bine), însă acum putem vorbi de o relație, de „ceva” în care sunt două persoane, de ceva cu o anume dinamică, de ceva nou (ce iese dintr-o repetiție). Și asta cred că este de bine.

În mintea Ioanei, schimbarea trebuie să aibă două priorități: Maria și serviciul. Prioritățile erau legate între ele: întâi trebuia ca Maria să intre la liceu, să devină mai independentă, astfel ca Ioana, eliberată, să poată să-și caute și chiar să-și găsească o slujbă, o sursă de venit proprie pentru ea și Maria. Suna ca un plan, ca o anticipare a unui viitor, fapt cu totul și cu totul nou pentru Ioana.

A găsit un liceu „mai special”, a convins-o pe Maria să dea admitere aici și Maria a intrat printre primii. „Specialul” liceului consta în faptul că este cu internat (obligatoriu), iar Maria este liberă doar în vacanțe. Dacă mai luăm în calcul că, prin natură și mod de funcționare, respectivul liceu funcționează și ca autoritate (chiar destul de autoritară) și că asta i-a lipsit Mariei, lucrurile sunt cât se poate de bine gândite.

Prima etapa fiind rezolvată, a început să-și caute serviciu, și nu orice serviciu, ci unul bine plătit (greu de găsit, ținând cont de CV-ul subțire al Ioanei). Numai că pentru asta era dispusă să facă (aproape) orice sacrificiu. A cochetat o vreme cu ideea de a

pleca la muncă în străinătate. A renunțat, realist, la idee, de fri-ca de a nu se putea adapta. Și poate și a singurătății, izolării.

A găsit, după mai multe încercări, un post de „bonă” internă. Salariul este mulțumitor, condițiile sunt bune, familia îi place, copilul (o fetiță) este adorabil. Are liber numai sâmbăta și duminica, cam 24 de ore, când dă fuga acasă și la liceu, la Maria (în vizită). Și din când în când la mănăstire, la mama. Familia respectivă locuiește în București și chiar și asta face parte din plan:

trebuie să rezist așa până termină Maria liceul. După care trebuie să ne mutăm la București, să-mi găsesc un serviciu mai lejer ca timp și să mă ocup de facultatea Mariei. Trebuie să am grijă de ea, să facă o facultate, să fiu lângă ea. Sper să mă poată ierta pentru lipsa mea, atâta timp, de lângă ea. Dacă Mihai (soțul) vrea să ne urmeze, bine, dacă nu Viața trebuie să meargă înainte!

Sigur că și aici putem vorbi de o repetiție. Mama Ioanei „a avansat” de la țară la oraș. După care aripile s-au frânt definitiv. S-a cristalizat depresia, tentativa de suicid și tot restul. Ioana își asuma filiația (cu speranța că nu o să și-o asume în întregime), iar pentru moment lucrurile par a fi intrat pe un făgaș normal.

Inconvenientul major resimțit de Ioana constă însă în faptul că, odată cu începutul serviciului, ședințele noastre ar trebui întrerupte. Programul nu îi mai permite libertăți decât în weekenduri, iar atunci eu nu lucrez la cabinet. Mare anxietate, dar de data asta și multă speranță. Este (deocamdată) foarte motivată să revină în terapie când ecuația de viață îi va permite acest lucru. Consideră, unilateral, că poate beneficia de acceptul meu de a mă suna când are probleme „grave” și nevoie de ajutor (probabil un sfat). Din fericire, până acum nu s-a ivit o astfel de situație. Am primit câteva mesaje „de control” în care îmi spunea că lucrurile merg bine pe toate planurile. Mă liniștește, în felul ei, și încearcă

să păstreze legătura, să-și întrețină o relație în real, în caz că... Cred că este mai bine așa, chiar dacă, pentru moment, se păstrează situația de dependență.

Prezentarea de față nu este completă, din lipsă de spațiu și din necesități ce țin de logica discursului. Lipsesc multe aspecte, unele poate importante în economia cazului. Mai există planuri importante ce nu au fost nici măcar schițate: tatăl, sora, frațele și poate câteva imagini masculine interferate prin viața Ioanei. Dar cum spuneam mai devreme, nu povestea Ioanei este cel mai important element al analizei Ioanei. Am surprins aici tipuri de relație, cele mai multe marcate de un soi de „repetiție de destin” Caracterizate prin insatisfacții, tensiuni, așteptări, frustrări ... și eșecuri. Neputința de a ieși dintr-o astfel de determinare a fost urmată de un fel de „bucurie” a nefericirii. Și Ioana a găsit imediat modalitatea de a folosi această situație: ceilalți sunt de vină că s-a ajuns aici și, în consecință, trebuia să plătească. Și toată lumea avea grijă să nu schimbe nimic din acest model. Poate doar Maria, în revolta adolescenței, a încercat să schimbe câte ceva. Dar încercarea ei de individualizare, de desprindere, a venit poate puțin prea devreme, când nu era încă suficient de pregătită (matură). Și uneori a greșit, sărind peste cal. Dar poate asta a fost și elementul care a făcut-o pe Ioana să schimbe ceva, clopoțelul de alarmă care a trezit-o.

Multă vreme, tendința ei de „a amenaja” cabinetul m-a enervat. Simțeam asta ca pe o mare agresivitate la adresa mea. Și mai simțeam că totul se joacă între noi. Dar oare de ce în acest fel? De ce numai așa? M-am gândit la un moment dat că totul începe să semene cu un „mise-en-place”. Încerca să își creeze o ambianță de confort maxim. Și de siguranță maximă. Ceva ca în

uterul matern: călduț, protejat, întunecos. Asta se aștepta să îi ofer eu ca relație: siguranța. Și nu numai atât. Ci și șansa unei noi nașteri, a unui nou început. Nu de sfaturi avea nevoie, ci de o relație care să îi permită să reînceapă viața ALTFEL. Confort și siguranță. Adică nu minciună. Și fuga mamei din relație, și ascunderea în spatele depresiei erau un fel de minciună. Tot minciună putea fi socotită de Ioana și atitudinea mea. Cât de neautentică trebuie să fi ajuns până la ea diferența dintre enervarea mea interioară și aparentul calm exterior. Inconștientul ei trebuie să fi simțit asta în același registru al nesiguranței, generată de minciună. Fără să vreau, procedam exact ca mama: eram nemulțumit de Ioana și nu puneam asta în cuvinte. „Momentul adevărului” a venit ca o ușurare pentru amândoi, nu numai pentru mine. Ioana a avut în față realitatea unei relații care nu i-a mai permis să fantasmeze. Nu i-a mai permis, poate, să aștepte și să nu primească, să spere și să se simtă înșelată în speranțe. A trebuit să ia lucrurile așa cum sunt, cu bune și rele. Ca pe o relație ce nu depinde numai de ea, dar în care este parte componentă, activă. Și în care Ioana contează.

Ar fi putut să plece, să întrerupă terapia. Să se protejeze în repetiție și să se ascundă după simptom. Dar de data asta nu a făcut-o. Probabil că a simțit că are o datorie față de Maria. Sau poate chiar față de ea. Cert este că a știut să profite de relația analitică și să inițieze schimbarea. Nu perfect, nu total, nu brusc. Doar altfel. Adică într-un mod ce poate fi perfecționat, adaptat, eficientizat. Adică un spațiu de libertate. Resimțit cu multă anxietate, dar până la urmă asumat. Și cred că asta este esențialul.

ION DAFINOIU

- Formări în psihoterapie: hipnoză clinică și terapie ericksoniană, terapie cognitiv comportamentală, terapii scurte
 - 30 de ani de experiență în psihoterapie
 - Formator și supervizor în Asociația Română de Hipnoză Clinică, Relaxare și Terapie Ericksoniană
 - Deviza personală ca psihoterapeut:
Doar împreună vom fi puternici.

Corpul tău știe

Hipnoza centrată pe soluții

Intervențiile psihologice utilizate în terapia bruxismului¹ sunt în strânsă legătură cu teoriile care au propus diverse explicații ale acestei tulburări: interpretările psihanalitice văd bruxismul ca expresie a unei agresivități reprimată sau ca o reacție de conversie a unei anxietăți mascate, alți autori subliniază rolul inconștientului și stresului. Fără a se putea stabili relații cauzale, alți autori² afirmă rolul important al unor trăsături de personalitate și al strategiilor de coping în etiologia bruxismului. Aceste explicații au condus la intervenții psihoterapeutice care, în afara hipnozei sau împreună cu aceasta, conțin abordări psihodinamice și

¹ Conform Clasificării Internaționale a Tulburărilor de Somn (International Classification of Sleep Disorders — ICSD), bruxismul nocturn este o parasomnie (adică un fenomen fizic indesezirabil care se manifestă în timpul somnului) caracterizată printr-o tulburare de mișcare stereotipă de scrâșnire și măcinare a dinților în timpul somnului. În ICD-10, bruxismul este menționat în capitolul F, „Tulburări mintale și comportamentale”, la F 45.8, „Alte tulburări somatoforme”. Între efectele bruxismului nocturn menționăm distrugerea dinților, disfuncție temporo-mandibulară (dureri ale fălcilor, limitarea mobilității maxilarului), rareori dureri de cap și, nu în ultimul rând, tulburări de somn la partenerii de pat.

² Glaros, A. G., St. M. Rao (1977). Bruxism: A Critical Review. *Psychological Bulletin*, 84 (4), 767-781.

cognitiv-comportamentale. În ciuda diversității de opinii privind abordarea psihoterapeutică a bruxismului, există un anume consens privind resursele hipnozei în terapia acestei tulburări. Consensul are la bază posibilitățile hipnozei de a induce o relaxare rapidă și profundă, precum și de a acționa asupra unor procese inconștiente relaționate cu bruxismul.

Terapia ericksoniană subliniază ideea că fiecare persoană are resursele și aptitudinile necesare rezolvării problemelor sale. Adoptând o perspectivă paradoxală, M. Erickson le spunea deseori pacienților săi în timpul transei: „Există lucruri pe care le știți, dar nu știți că le știți. Când veți ști ceea ce nu știți că știți, vă veți schimba”. Acest tip de formulare provoacă pacientul să caute în el însuși resursele necesare schimbării așteptate. Hipnoza centrată pe soluții (O’Hanlon & Martin, 1992, O’Hanlon & Weiner-Davis, 1995) este o strategie care exprimă cel mai bine acest principiu ericksonian. Cazul clinic prezentat în acest studiu este o ilustrare a felului în care hipnoza centrată pe soluții³ poate fi utilizată în terapia bruxismului.

Pacienta, în vârstă de 27 ani, a participat la o ședință de psihoterapie demonstrativă realizată în fața unor psihologi și medici participanți la un curs de psihoterapie, având ca obiectiv vindecarea de bruxism. Simptomul se instalase cu câțiva ani înainte și singura soluție oferită de un medic stomatolog era aceea de a introduce în timpul nopții în gură un dispozitiv din

³ „Obiectivul hipnozei centrate pe soluții nu este acela de a-i determina pe pacienți să-și exploreze partea refulată a memoriei, nici de a trata evenimentele traumatizante ale trecutului, nici de a-i programa cu credințe noi și pozitive. Dimpotrivă, obiectivul ei este de a stimula și utiliza procesele inconștiente, amintirile și experiențele, pentru a rezolva problema și a crea o așteptare a schimbării” (O’Hanlon & Weiner-Davis, 1995, *L’Orientation vers les solutions*. Bruxelles: Satas, p. 172).

gută (*gutieră*) care să împiedice contactul traumatizant al dinților. Cea mai mare parte a intervenției a fost înregistrată audio-video, la inițiativa pacientei. Dezvoltarea unei strategii terapeutice a fost îngreunată de lipsa oricărei informații anterioare intervenției terapeutice despre pacientă și problemele ei. Intervenția terapeutică a durat aproximativ 90 de minute. În următoarele zile, pacienta m-a contactat de câteva ori telefonic, confirmând dispariția simptomului. După mai mult de șase luni, când am intrat în posesia înregistrării, pacienta a reconfirmat dispariția simptomului și lipsa oricărei recidive.

Urmând modelul *clasă de probleme/clasă de soluții*⁴, am dezvoltat următorul plan de intervenție terapeutică:

1. *Identificarea clasei de probleme*⁵. La întrebarea *Cum anume produce pacienta simptomul* mi-am răspuns: prin incapacitatea de a menține un echilibru tonico-clonic între încordare și relaxare, al mușchilor maseteri.
2. *Identificarea clasei de soluții*⁶. Mi-am propus ca în cadrul interviului preliminar transei hipnotice să identific cât mai multe situații în care pacienta dovedește că poate realiza activități

⁴ O'Hanlon & Martin, 1992, *Solution-Oriented Hypnosis*. New York, London: Norton, p. 131
⁵ *Clasa de probleme* este alcătuită din toate problemele potențiale care au la bază aceleași procese psihocomportamentale. Pentru identificarea acestora terapeutul trebuie să-și pună următoarea întrebare: *Cum anume pacientul produce simptomul (problema)?* Evident, întrebarea are un caracter oarecum paradoxal deoarece simptomul este o manifestare inconștientă și involuntară, dar ea ne ajută să ne atingem obiectivul menționat.

⁶ Aceasta este alcătuită din totalitatea situațiilor, experiențelor în care pacientul dovedește că se comportă într-o manieră adaptativă, neactivând procesele psihocomportamentale identificate în etapa anterioară, care pot genera probleme. Întrebarea generală pe care trebuie să și-o pună terapeutul este: *În ce situații pacientul dovedește că are resursele necesare rezolvării problemei (simptomului)?*

eficiente și plăcute, dezvoltând un bun echilibru între încordarea unor mușchi și relaxarea altora.

3. *Evocarea resurselor⁷ și transferul acestora la situația-problemă⁸* ur-
mau să fie realizate în timpul transei hipnotice.

În continuare voi prezenta câteva fragmente semnificative din interviul realizat cu pacienta, în care mi-am propus să explorez resursele care ar putea alcătui clasa de soluții, din inducția hipnotică și din programul terapeutic asociat transei.

T.: ...Ca să fim mai clari, faptul că ți se încordează mușchii este doar o presupuziție pe care o faci tu pornind de la ideea că atunci când te scoli te dor dinții și ei nu pot să te doară decât din cauza faptului că în timpul somnului încordezi puternic mușchii maxilarelor... (*Formularea problemei și a soluțiilor încercate anterior.*)

P.: ...Da, și este ceva care oricum îi deranjează pe cei din jur, se aude foarte tare scrâșnitul din dinți și, acum, dentistul mi-a spus că este o problemă, îmi tocesc foarte mult dinții și de aceea am și un aparat, o gutieră pe care o folosesc în fiecare noapte și aș vrea să scap de această problemă.

T.: Și ai vrea să scapi de gutieră...

P.: Da, de gutieră, de bruxism, de tot ce înseamnă a scrâșni din dinți...

⁷ *Evocarea acestor resurse* utilizând întrebări directe, metafore, analogii, fenomene intra-hipnotice etc.

⁸ De cele mai multe ori transferul este realizat de pacient în mod inconștient, deoarece acesta are tendința inconștientă de a relaționa întregul comportament al terapeutului, întrebările acestuia, cu problema sa. Transferul poate fi realizat și în timpul transei, prin utilizarea unor sugestii directe sau indirecte, ori în afara transei, cu ajutorul unor prescripții terapeutice.

T.: Ți s-a întâmplat să ți se povestească faptul că uneori nu ai scrâșnit din dinți, că nu ai avut astfel de manifestări, sau ai avut dimineți în care te-ai sculat bine, fără să fi avut astfel de probleme? *(Identificarea excepțiilor este o etapă importantă în terapia centrată pe soluții.)*

P.: ...Probabil au fost astfel de situații pe care nu le-am băgat în seamă; observ mai ales situațiile în care astfel de lucruri se întâmplă, mi se spune ca am scrâșnit dinții, mă trezesc cu dureri... *(Pacienta rămâne focalizată asupra problemei.)*

T.: Și de când ți se spune acest lucru sau de când ai simțit tu dureri?

P.: Probabil că-mi voi răspunde singură la aceste întrebări... Mi s-a spus când am dormit pentru prima oară cu cineva în pat... După ce m-am desprins cumva de părinți, ca să spun așa...

T.: Și s-a speriat!

P.: Nu s-a speriat, dar mi-a spus, pur și simplu, că am scrâșnit foarte tare din dinți și era o senzație neplăcută *(Aspectele interpersonale ale problemei. Deseori ele sunt o sursă importantă de stimulare a motivației de participare a pacientului la psihoterapie.)*

T.: În timpul zilei te simți bine, relaxată... *(Întrebare orientată către resursele pacientului.)*

P.: Da.

T.: Sunt activități pe care făcându-le uiți cum trece timpul... ești atât de mult absorbită... *(Orientarea generală a pacientei către transele cotidiene în care pacientul are acces la resursele inconștiente.)*

P.: Da, sunt, sunt astfel de momente...

T.: Ce-ți place să faci cel mai mult? (*Identificarea unei experiențe-resursă specifice.*)

P.: Unele dintre activitățile care mi-au răpit noțiunea de timp au fost călăria, echitația, lucrul cu animalul, cu calul...

T.: Cum reușești să te menții în șa?

P.: Cu grijă.

T.: Cu grijă!

P.: Cum am fost învățată... cu ajutorul mușchilor...

T.: Și încordezi toți mușchii?

P.: Nu toți...

T.: Și cum știi care mușchi să-i încordezi și care să-i relaxezi?

P.: Instinctiv, cred...

T.: Poți să-mi dai un exemplu de câțiva mușchi care sigur sunt relaxați atunci când călărești?

P.: Care sigur sunt relaxați?! Nu, nu m-am gândit niciodată la asta...

T.: Nu te-ai gândit?

P.: Nu m-am gândit... (*zâmbește*)

T.: Dar corpul tău știe deja cum să facă asta singur, cum să încordeze, cât să încordeze... (*Formularea unei sugestii generale referitoare la resursele inconștiente, la care pacienta răspunde într-o manieră specifică „unde să apese, cât să apese”.*)

P.: Unde să apese, cât să apese...

T.: Da... Ce lucrezi? (*Explorarea posibilității ca stresul determinat de serviciu să fie una dintre cauzele problemei.*)

P.: Sunt manager de proiect (*oftează*) într-o firmă de construcții...

T.: Și te simți bine la serviciu?

P.: Da. Atunci când am succes... da.

T.: Și ai succes?

P.: În principiu, da.

T.: Scrii?

P.: De mână... nu. A fost o vreme când scriam de mână, dar acum, nu.

T.: Când scriai aveai probleme cu scrisul? Aveai un scris frumos, colțuros...?

P.: Ordonat... rotund...

T.: Asta presupune o bună coordonare a mușchilor. Cum ai reușit asta?

P.: Nu cred că am făcut asta intenționat. (*Evidențierea controlului inconștient al mușchilor — o altă resursă.*)

T.: Lucrurile astea le-ai învățat... Îți amintești dacă la început, când învățai să scrii, ai avut probleme?

P.: Da, îmi amintesc că mama mi-a rupt de câteva ori paginile de la caiet.

T.: Probabil că atunci mușchii nu prea știau ce și cum...

P.: Da, da...

T.: Și apăsai atât de puternic, încât...

P.: ...Creionul ieșea pe partea cealaltă...

T.: Dar cu timpul mușchii au învățat...

P.: Da, au învățat. (*Evidențierea altei experiențe-resursă: coordonarea mușchilor pentru realizarea scrisului.*)

T.: Ți se întâmplă ca atunci când ești foarte concentrată să faci ceva să te surprinzi că îți încordezi mușchii feței?

P.: Mi se întâmplă ca atunci când sunt foarte concentrată să fac ceva să-mi miros mâinile.

T.: Și de când ai descoperit...? Probabil că-ți folosește la ceva.

P.: Da, mă ajută să mă concentrez, cred... Deja cred că s-a format un reflex care trebuie corectat.

T.: De ce să fie corectat dacă te ajută, doar dacă ai mirosi ambele mâini (în același timp) când conduci automobilul... Eu am văzut oameni care atunci când sunt foarte concentrați fac... ce fac?

P.: Unii scot limba, alții se strâmbă... își mușcă buzele...

T.: Da... dar tu nu faci asta.

P.: Nu, nu cred...

T.: Cum reușești să nu faci asta?

P.: Pur și simplu... nu știu. (O nouă resursă: corpul știe ceea ce mintea inconștientă nu știe.)

T.: Îți place să dansezi?

P.: Cred că da... Adică nu cred... sigur da.

T.: Și corpul reușește să se miște astfel încât să te simți bine?

P.: Da.

T.: Ți-ai pus întrebarea cum reușește corpul tău să coordoneze atâtia mușchi? (Întrebarea conține presupuziția existenței capacității inconștiente de coordonare a mușchilor corpului.)

P.: Nu.

T.: OK. De câte ori ar trebui să ne întâlnim pentru a rezolva această problemă? (Întrebarea, specifică interviului centrat pe soluții, explorează expectațiile pacientei cu privire la eficiența terapiei, care pot deveni predicții ce se autoîmplinesc.)

P.: Eu sper să rezolv acum, sper să reușesc...

T.: Da... Fiecare este o persoană unică, fiecare are ritmul lui... ai observat că unii învață să danseze rapid, de parcă ar fi avut „dansul în sânge” cum se spune, în timp ce alții... mai greu... Iar terapia este în bună măsură un proces de dezvățare-reînvățare... (*Predicția foarte optimistă mă determină să subliniez, într-o manieră indirectă, responsabilitatea pacientei în realizarea schimbării — ...fiecare are ritmul lui...*.) Ce-ar trebui să se întâmple la noapte sau în nopțile următoare pentru a avea credința că ai scăpat de această problemă?

P.: Pentru a fi sigură că...

T.: Da, pentru a fi sigură.

P.: Să nu mă trezesc dimineața cu simptomul... cu senzația că am strâns din dinți... eventual o persoană care doarme alături de mine să-mi spună că nu am mai avut astfel de probleme...

T.: După această sedință, atunci când te vei trezi dimineața, când vei recepta semnalele unei stări de confort, înainte de a deschide ochii sau după ce-i vei deschide? (*Dublă legătură: indiferent de răspuns, pacientul afirmă că schimbarea se va produce.*)

P.: După ce voi deschide ochii...

T.: După ce vei deschide ochii... Cred că ai dreptate, pentru că înainte de a deschide ochii simțurile noastre sunt orientate către exterior, fapt care ne asigură un sentiment de securitate, abia după aceea ne preocupă și persoana noastră, aruncăm o privire și asupra noastră înșine... Deci ești sigură că după ce vei deschide ochii... OK. Ai mai fost vreodată hipnotizată până acum? (*Ratificarea răspunsului care exprimă angajarea inconștientă a pacientei în realizarea schimbării terapeutice și explorarea credințelor acesteia despre hipnoză.*)

P.: Nu.

T.: Ai văzut pe cineva care a fost hipnotizat?

P.: Da, la televizor...

T.: Și ce crezi că vei observa în filmul pe care îl facem acum, după ce eu voi fi terminat de indus o transă?

P.: Nu am nici cea mai mică idee...

T.: Dar la televizor cum ți-ai dat seama că persoana respectivă era în transă?

P.: După faptul că... nu știu... asta înseamnă transă, așa mi s-a spus... s-a explicat că așa arată o transă, așa arată un om hipnotizat...

T.: Și cum arată un om hipnotizat?

P.: Un om care stă cu ochii închiși și care răspunde la unele întrebări, cumva involuntar sau inconștient... așa îmi închipui eu... *(Credința că în timpul transei oamenii pot comunica informații intime, pe care în stare de veghe nu le-ar comunica, este un obstacol frecvent în inducția transei.)*

T.: Da. Eu nu îți voi pune întrebări... pentru că dacă voi dori să am unele răspunsuri, îți voi pune întrebările după ce vei ieși din transă. Deseori, oamenii au la ieșirea din transă aceeași senzație pe care o au când ies din somn. Deși știu că au visat, încercând să toarne în cuvinte conținutul visului, au sentimentul că imaginile se risipesc... așa ți se întâmplă și ție când te trezești din somn, sau te încăpățânezi să afli ce ai visat? *(Securizarea pacientei și explorarea capacității pacientei de a produce amnezii post-hipnotice prin formularea unei sugestii indirecte în acest sens.)*

P.: Nu, nu mă încăpățânez... mi se întâmplă să-mi amintesc visele după câteva ore... Alteori mi se întâmplă să mă trezesc în timpul unui vis, să adorm la loc și să-mi continui visul.

T.: Ți se întâmplă să citești o carte sau să vezi un film și să trăiești atât de intens acțiunea cărții sau filmului încât să uiți cum

trece timpul... și din spectator să devii actor, pur și simplu...
(*Explorarea capacității de a produce transe diurne.*)

P.: Da.

T.: Adică să trăiești atât de intens alături de eroul respectiv, să te bucuri alături de el, să te întristezi alături de el.

P.: Da.

T.: Eu îți pun aceste întrebări deoarece pentru mine aceste experiențe sunt transe diurne, transe pe care fiecare dintre noi le trăiește; ai momente în care visezi cu ochii deschiși, lași gândurile să zboare aiurea...

P.: Da.

T.: Vezi, în timp ce o parte din tine controlează minimal ce se întâmplă în jur, o altă parte din tine este în cu totul alt loc...

P.: Zboară...

T.: Da, zboară... Transa clinică nu face altceva decât să valorifice aceste disponibilități ale ființei umane, iar multe dintre fenomenele intrahipnotice nu sunt altceva decât rezultatul unei provocări sistematice de către terapeut a acestor procese care se manifestă și în viața de zi cu zi și pe care le orientează către un obiectiv terapeutic.

Urmează **convertirea pacientei la doctrina inconștientului**, prin invocarea unor situații cotidiene în care manifestările minții inconștiente sunt evidente.⁹ Concluzia cu care se finalizează acest proces este că transa permite regăsirea înțelepciunii corpului, care se manifestă în multe situații chiar fără să ne dăm seama.

⁹ Dafinoiu, I., J.L. Vargha (2003, 2007) *Hipnoza clinică*, Iași: Polirom, p. 134.

DANIEL DAVID

- Formare completă în psihoterapii cognitive și comportamentale și hipnoterapie
 - Formare în psihoterapii dinamic-psihanalitice (partea introductivă focalizată pe terapii dinamice de scurtă durată); formare în psihoterapii umanist-existențial-experiențiale (partea introductivă focalizată pe terapie rogersiană și logoterapie)
 - Președintele Asociației de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România, formator-supervizor la Academy of Cognitive Therapy, SUA, formator-supervizor la Albert Ellis Institute, SUA
 - 11 ani de experiență în psihoterapie
 - Deviza personală ca psihoterapeut:
Fii Inteligent și schimbă ceea ce se poate schimba, Fii Puternic și acceptă ceea ce nu poți încă schimba și Fii Înțelept să faci diferența între cele două situații.

Cazul Chucky — păpușa agresivă

O abordare cognitiv-comportamentală

I. Introducere

Cazul Chucky este o combinație de mai multe cazuri reale, combinație făcută cu scop didactic și clinic. Așadar, toate activitățile descrise aici sunt reale, deși cazul în sine este o construcție. Numele de Chucky a fost ales de unul dintre pacienți, după personajul din filmul cu același nume, pentru a exprima cel mai bine stările sale psihologice patologice de agresivitate și furie orientate asupra echipei terapeutice, stări care au marcat procesul terapeutic descris aici.

Am ales acest caz având în minte două scopuri: (1) să prezint un demers tipic de psihoterapie cognitiv-comportamentală și (2) să îl ilustrez printr-un caz atipic, dificil, cu impact atât pentru psihoterapeuții aflați în formare, cât și pentru cei cu experiență.

Prezentarea cazului va fi făcută urmând componentele anatomiei intervenției psihoterapeutice (vezi David, 2006 a¹; 2006 b)²:

¹ David, D. (2006 a). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Editura Polirom, Iași.

² David, D. (2006 b). *Psihologie clinică și psihoterapie; Fundamente*. Editura Polirom, Iași.

(1) psihodiagnostic și evaluare clinică; (2) conceptualizarea clinică a cazului; (3) strategia de intervenție (tehnicile utilizate); toate desfășurate în cadrul (4) relației psihoterapeutice.

Pentru a surprinde mai bine cazul, vom prezenta alternativ atât perspectiva psihoterapeutului (DD), cât și a pacientului (numit aici metaforic Chucky), așa cum a fost ea descrisă de acesta după ameliorarea condiției clinice. Acest model de prezentare, în premieră după cunoștințele noastre, poate avea funcție didactică fundamentală, cititorul urmărind simultan atât punctul de vedere și modul de gândire ale profesionistului cât și ale pacientului, elementele de suprapunere și diferențiere dintre acestea având valoare informativă pentru viitorii psihoterapeuți.

II. Psihodiagnostic și evaluare clinică

II. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Ședința 1

În prima ședință mi-am propus câteva obiective importante:

1. să-mi fac o idee generală despre problemele pacientului. Nu doream să intru în detalii, ci să am o perspectivă globală la un nivel mediu de adâncime a analizei, care să-mi ghideze apoi intervenția în următoarele ședințe (dacă pacientul va considera că este cazul să le urmeze);

2. să fac educarea pacientului privind boala/ tulburarea;

3. să fac educarea privind intervenția psihologică (psihoterapia);

4. să normalizez reacțiile pacientului și să stimulez expectanțele realiste de succes;

5. să încep construirea unei relații psihoterapeutice adecvate, caracterizată prin empatie, acceptare necondiționată a pacientului ca persoană, congruență și colaborare, care să susțină apoi procesul psihoterapeutic.

Am ajuns la cabinet cu 15 minute mai devreme; îmi place să fiu punctual atunci când am programați pacienți. Cu câteva săptămâni în urmă mă sunase un coleg de la universitate, spunându-mi că mă roagă să îi consult o rudă apropiată, care are probleme psihologice și care dorește să fie văzută doar de mine, neacceptând pe altcineva (este o modalitate tipică în care mulți pacienți ajung la mine). Am fost informat că pacientul avusese tentative de suicid, fusese internat la Secția de psihiatrie, dar că în acel moment era relativ stabil. Persoana care m-a contactat nu știa exact ce diagnostic avea pacientul, ci doar că cei de la spital îi sugeraseră ca după externare să facă psihoterapie. I-am spus că eram foarte ocupat (nu am mai mulți de 5-10 pacienți în același timp), dar că îl pot pune pe o listă de așteptare și pot să mă întâlnesc cu el în aproximativ o lună sau, dacă dorește, pot să-i recomand un alt psihoterapeut disponibil (lucru pe care nu l-a acceptat). I-am spus, de asemenea, că dacă între timp, până mă voi întâlni cu el, reapar problemele, să ia de urgență legătura cu medicii care l-au tratat.

După o lună, la ora fixată, s-a prezentat la ușa cabinetului un tânăr (am aflat mai târziu că are 19 ani) îmbrăcat neîngrijit și având o mimică tristă. Mi-a atras atenția tăietura de la brațul stâng, pe care am asociat-o cu tentativa de suicid (*lucru confirmat ulterior*). Părea agitat, stresat și nerăbdător să-mi povestească despre problemele sale. L-am invitat să intre și am început într-o manieră tipică: m-am prezentat și l-am rugat și pe el să-mi spună numele și câteva informații demografice.

Terapeutul (T): Pentru început te rog să-mi spui cum te numești și, înainte de a discuta despre problemele care te-au adus la mine, o să înregistrez, foarte pe scurt, câteva informații demografice.

După obținerea acestor informații am continuat:

T.: Acum, că am încheiat cu aspectele mai formale, să revenim la lucrurile importante. Ce probleme sunt? Ce te-a adus la mine? Cum crezi că te pot ajuta?

Pacientul a început să-și prezinte problemele într-o manieră precipitată, emoțională, sărind de la o problemă la alta. Am încercat să-l organizez puțin (*pentru a avea acea perspectivă generală asupra problemelor sale*), fiind foarte atent să nu considere acest lucru intruziv, deoarece aveam de construit relația terapeutică adecvată (*începerea construcției relației terapeutice*).

T.: Aș dori în această primă ședință să îmi fac o idee generală despre ce probleme sunt. Nu vreau să intrăm deocamdată în detalii, urmând să facem acest lucru în ședințele următoare. Acum vreau doar să îmi fac o idee generală despre probleme, urmând ca apoi să trecem prin mai multe etape: (1) psihodiagnostic și evaluare clinică — ca să vedem specific care sunt dificultățile și de ce au apărut; (2) conceptualizarea clinică — ca să vedem cum au apărut aceste dificultăți și ce trebuie să facem ca să le ameliorăm; (3) tratamentul psihologic — ca să ameliorăm efectiv problemele. Desigur, faptul că astăzi începem să lucrăm împreună nu te obligă la parcurgerea întregului demers: poți decide să te oprești oricând crezi că este nevoie din punctul tău de vedere, deși aș prefera să discutăm asta înainte. Într-un fel, ceea ce vom face este similar cu ceea ce s-a întâmplat când ai fost la medic, situație care multora le este mai familiară: înainte de a-ți prescrie tratamentul, medicul a discutat cu tine ca să vadă ce manifestări

ai, te-a trimis să-ți faci niște analize, iar apoi ți-a spus ce boală crede că ai și ți-a recomandat un tratament medicamentos. În loc de analize de laborator, noi vom face teste psihologice, iar în loc de tratament medicamentos, vom face tratament psihologic (*educația pentru psihoterapie*).

Am continuat încurajându-l să reînceapă să-mi descrie o problemă. Îl lăsam să o descrie la un nivel mediu de analiză după formula: cum se manifestă, care este istoricul ei, ce consecințe are pentru el. Dacă încerca să treacă la altă problemă înainte de a o clarifica la nivel mediu pe cea în discuție, îl reorientam, într-o manieră neintruzivă, la problema-țintă. Dacă intra în prea multe detalii, îi spuneam, tot neintruziv, că vom reveni asupra problemei și o va detalia ulterior, acum urmând să vorbim despre următoarea lui problemă. Pe măsură ce discutam, urmăream în povestea pacientului principalele Axe ale DSM-IV (*Manualul de Diagnostic și Statistică a Tulburărilor Mentale*, ediția a patra revizuită). Pe Axa I am identificat elemente caracteristice tulburărilor de tip depresiv (în prezent) și maniacal (în trecut). Pe Axa II am avut senzația prezenței unor caracteristici de tip borderline, deși eram oarecum sceptic, deoarece prevalența acestei tulburări la bărbați este redusă și nu eram sigur dacă elementele borderline (de ex., impulsivitate, instabilitate emoțională etc.) pe care le remarcam nu erau expresii ale manifestării tulburării bipolare. Axa IV îmi reliefa ca stresori psihosociali aspecte legate de relația cu părinții, școala etc. Toate acestea erau ipoteze în această fază.

După aproximativ 40 de minute i-am cerut să ne oprim deocamdată.

T.: Cred că mi-am făcut o idee generală despre ce este vorba. Sigur, nu știu încă precis, dar vom afla după o testare psihologică

riguroasă. Apoi, punând cap la cap informațiile obținute pe baza testelor și din discuțiile noastre, îți voi spune care este punctul meu de vedere privind (1) problemele existente; (2) de ce au apărut și cum au apărut; (3) ce ar trebui să facem pentru a le ameliora. Ipoteza mea preliminară (am încercat să folosesc un limbaj la interfața dintre cel psihologic/psihiatric și cel de simț comun, pentru a fi înțeles mai bine de pacient) este că problemele sunt de tip depresiv (vezi stările acestea de tristețe profundă, care merg până la ideea că viața nu merită trăită) în alternanță cu stări exagerate de exuberanță (ca atunci când mi-ai spus că uneori simți că nimic nu poate sta în calea a ceea ce vrei), apărute probabil pe fondul unui stil personal caracterizat prin sensibilitate și instabilitate emoțională (mi-ai spus că treci ușor dintr-o stare emoțională pozitivă în una negativă și invers) și al unui stil cognitiv mai inflexibil și autoritar (mi-ai spus că dacă îți dorești ceva atunci, acel ceva trebuie să se întâmple, altfel nu poți tolera situația și o vezi ca pe o catastrofă și o incapacitate personală), toate amorțate de o serie de stresori psihosociali cu care te-ai confruntat (faptul că te întreții practic singur, lucrând și mergând la școală în același timp, că nu ții legătura cu mama ta, că ai plecat de acasă). Dacă aceste lucruri vor fi confirmate de examinările pe care le vom face, probabilitatea de a putea ameliora unele dintre probleme tale emoționale este destul de bună (știam asta din literatura de specialitate) (normalizarea reacțiilor pacientului și creșterea realistă a expectațiilor de succes).

Nu știu încă precis cât timp ar dura tratamentul, căci nu avem deocamdată o idee foarte clară asupra tuturor dificultăților, dar probabil că ar fi nevoie de cam 25-40 de ședințe de psihoterapie (știam asta din literatura de specialitate, lăsându-mi o marjă de predicție destul de largă).

Am încercat apoi să discut despre istoricul lui psihiatric.

T.: Mi-ai spus că ai mai fost internat și că ai luat tratament psihiatric. Poți să-mi spui mai multe despre asta?

Pacientul mi-a spus că a fost internat (a menționat și tentativa de suicid) și că a luat tratament pentru tulburare bipolară. Era încă sub tratament, dar nu îl lua sistematic, căci se simțea mai bine și nu dorea să devină dependent de medicație. I-am spus că aceasta era o problemă importantă, pe care eu o văd altfel, tratamentul medicamentos fiind obligatoriu dacă exista un diagnostic psihiatric de tulburare bipolară și că urma să discutăm despre acest lucru.

T.: Acum vreau să mă asigur însă că amândoi știm în ce cadru lucrăm (*educarea privind boala și psihoterapia*). Aici vom lucra pe probleme psihologice și pe cauzele lor psihologice. Unele probleme psihologice pot avea însă și cauze medicale. Din acest motiv am să te rog să consulți din nou și un medic psihiatru. Poate să fie cel cu care ai mai lucrat sau un altul (a ales să fie altul). Am să te pun eu în legătură cu el. Dacă va fi cazul, el îți va prescrie din nou și un tratament medicamentos care trebuie urmat și care poate merge foarte bine în paralel cu tratamentul psihoterapeutic pe care o să-l facem împreună (atunci când anticipez că problemele pacientului sunt serioase, cer întotdeauna și examinare medicală). Apoi am clarificat aspectele legate de condițiile de plată și de contractul de servicii psihologice, am reiterat ideea că poate renunța după această ședință informativă și/sau după ședința 3, când terminăm etapa de diagnostic, evaluare și conceptualizare clinică și urmează etapa de intervenție propriu-zisă, care se întinde pe mai multe ședințe.

Apoi am continuat:

T.: Înainte de a încheia aş dori să sintetizăm ceea ce trebuie să ţinem minte (m-am asigurat astfel că pacientul va reţine aspectele de educare privind boala şi psihoterapia, i-am normalizat reacţiile şi i-am oferit expectaţii pozitive şi realiste pentru viitor).

T.: Este ceva ce mi-a scăpat sau ceva ce te-a deranjat în cadrul acestei întâlniri? Nu? OK. Atunci, aşa cum am convenit anterior, am să te rog să completezi această baterie de teste acasă şi să o aduci la următoarea întâlnire [am selectat o serie de teste care evaluează tabloul clinic pe care îl aveam ca ipoteză (dar şi componente de sănătate mintală) şi mecanismele etiopatogenetice şi de sanogeneză identificate în literatură drept cauze posibile ale acestor probleme, respectiv promotori ai stării de sănătate].

Astfel, pentru a evalua tabloul clinic şi starea de sănătate am ales:

- Profilul Distresului Emoţional: evaluează distresul, emoţiile pozitive, emoţiile negative funcţionale şi disfuncţionale;
- Inventarul de Depresie Beck: evaluează nivelul de depresie.

Pentru a evalua mecanismele etiopatogenetice şi cele de sanogeneză am ales:

- Scala de Atitudini şi Credinţe Iraţionale: evaluează nivelul de iraţionalitate şi de raţionalitate. Cognaţiile iraţionale sunt implicate ca mecanisme etiopatogenetice în tulburările afective şi de personalitate, iar cogniţiile raţionale sunt factori de sanogeneză;
- Scala de Gânduri Automate: evaluează gândurile negative asociate distresului. Gândurile automate sunt implicate ca mecanisme etiopatogenetice în tulburările afective;

- **Scala de Acceptare Necondiționată:** evaluează nivelul de acceptarea necondiționată a propriei persoane. Acesta este un factor de sanogeneză cu rol protector față de tulburările afective;

- **Scala de Stimă de Sine:** evaluează nivelul stimei de sine. Stima de sine este un mecanism etiopatogenetic implicat în tulburările afective și în cele de personalitate;

- **Scala de Mecanisme de Coping:** evaluează mecanismele de coping adaptativ și/sau dezadaptativ utilizate de persoană.

T: Când ai vrea să ne întâlnim? Asta numai dacă dorești să lucrăm în continuare împreună după această primă întâlnire în care ți-ai făcut o părere despre mine și despre ce putem face împreună (am convenit să ne vedem peste patru zile). Te rog să nu uiți să iei legătura cu colegul psihiatru. Încearcă să te întâlnești cu el înainte de a ne vedea noi din nou (știam că este posibil, căci colegul psihiatru reușește să vadă pacienții care merg în numele meu în aproximativ trei zile). I-am înmănat pacientului cartea de vizită, cu numărul de telefon și adresa, spunându-i să sune neapărat pentru programare, imediat ce pleacă de la mine.

La sfârșitul acestei prime ședințe aveam deja o idee mai clară despre istoria de viață a acestui pacient și despre problemele sale potențiale. Era singur la părinți și provenea dintr-o familie foarte bogată dintr-o localitate mai mică din apropierea orașului Cluj-Napoca. În orașul unde s-a născut era tratat ca o persoană specială, fiind un fel de „prinț al orașului”. Tatăl său murise într-un accident atunci când pacientul avea 18 ani (cu un an înainte de a-l vedea eu). După aceea toate s-au schimbat brusc. S-a simțit abandonat de viață și de oameni, iar condițiile economice i s-au deteriorat drastic, așa că nu mai putea să fie același

„prinț” Considera că mama sa este de vină pentru acest lucru, fiind „o incapabilă”. Fusese întotdeauna mult mai atașat de tată, mama fiind o persoană nesemnificativă în viața sa: „Cam bolnavicioasă și nici măcar o bună gospodină” (nu lucra nicăieri). Totuși, o ura și o iubea în același timp! La un an după moartea tatălui și terminarea liceului s-a mutat la Cluj, intrând la Facultatea de Studii Economice și Gestiunea Afacerilor și rupând complet legătura cu mama. Odată ajuns la Cluj, șocul a fost și mai puternic. Fiind un oraș mare, era și mai greu să fie tratat ca fiind „special”. Singura legătură pe care o avea la Cluj era cu un unchi din partea tatălui, cel care m-a și contactat, care l-a ajutat să-și găsească o slujbă din care să se întrețină și să-și plătească căminul. Relațiile dintre ei erau când foarte apropiate, când foarte reci, în general determinate de „toanele pacientului”, după cum afirma unchiul său. Episoadele depresive au apărut odată cu moartea tatălui, iar manifestările maniacale, la câteva săptămâni după ce s-a mutat la Cluj (amorsate, așadar, de evenimente activatoare stresante). Atunci a fost internat de unchiul său la psihiatrie (în urma tentativei de suicid, probabil pe fondul fazei de trecere din episodul depresiv în cel maniacal). Ipoteza mea clinică în această fază susținea că este vorba despre o problemă de tip bipolar, pe fondul unei personalități de tip borderline și al unui stil cognitiv irațional, toate amorstate de o serie de stresori psihosociali marcanți. Stilul cognitiv caracterizat de scopuri inflexibile („Trebuie neapărat să reușesc”), care, dacă nu erau atinse, duceau la evaluări catastrofice („Altfel este catastrofal”), lipsa de toleranță la frustrare („Nu pot suporta să nu reușesc”) și autodeprecieri („Cei care nu reușesc sunt slabi”) am fost învățate în interacțiunea cu tatăl său, o persoană foarte competitivă, cu un profil similar („Vorba tatălui

meu: un bărbat adevărat dacă vrea ceva, atunci obține; altfel, este zero"). Mai direct spus, aveam un pacient care manifesta un pattern pervaziv de instabilitate a relațiilor interpersonale (de ex., când era în relații bune cu mama și cu unchiul său, când nu vorbea cu ei), a imaginii de sine (de ex., când se considera perfect, când se autodeprecia) și a afectelor (de ex. când experimenta stări afective tonice, când era deprimat), asociat cu impulsivitate evidentă (de ex., avea comportament agresiv verbal față de mamă și față de toți cei care nu se comportau așa cum dorea el). Acest pattern a debutat precoce în perioada adultă (încă din liceu), fiind prezent într-o varietate de contexte (de ex., relația cu mama, cu unchiul, la școală, la serviciu). Pe acest teren, în diverse situații stresante (dar și în absența stresorilor majori) apăreau episoade afective de intensitate moderată, cu caracteristici maniacale și/sau depresive, pe fondul cărora a avut și tentativa de suicid.

Eram curios să văd perspectiva psihiatrului care urma să clarifice aceste aspecte și care putea reliefa și unele condiții medicale pe Axa III a DSM.

Ședința 2

Ne-am revăzut și a venit din nou la timp. Fusesse și la colegul psihiatru. Dacă nu s-ar fi dus, aş fi lucrat cu el în această ședință, dar i-aş fi spus că nu mai putem continua fără ca el să consulte și un psihiatru; era în beneficiul său să aflăm dacă există și probleme medicale, astfel încât intervenția să fie completă. Am aflat (lucru confirmat din discuția avută, cu acordul pacientului, cu medicul psihiatru) că acesta a identificat o tulburare bipolară de tip I (episod depresiv) și i-a prescris un tratament medicamentos

pe care îl monitoriza. Eu am început desfășurarea interviului clinic structurat (SCID pentru DSM-IV), focalizându-mi evaluarea pe modulele care vizează tulburarea depresivă majoră, tulburarea bipolară, tulburarea de adaptare cu episod depresiv, distimia, tulburările de tip psihotic și tulburările de personalitate (pentru a nu trece cu vederea vreo tulburare importantă). Ședința a durat aproximativ o oră și 30 de minute, pacientul colaborând foarte bine. La sfârșit i-am mulțumit și i-am spus că în următoarea ședință voi pune cap la cap informațiile obținute pe baza testelor și a interviului, pentru a-i spune clar, din punctul meu de vedere: (1) ce probleme sunt, (2) de ce cred că au apărut și (3) ce cred că ar trebui să facem.

T.: Este ceva ce mi-a scăpat sau ceva care te-a deranjat în cadrul acestei întâlniri? Când să ne întâlnim? (Am convenit să ne vedem peste două zile).

II. 2. Perspectiva lui Chucky

Eram nerăbdător să ajung la profesorul Daniel David. Am așteptat mult până când m-a putut primi. Îl știam bine de pe internet și i-am citi toate cărțile. Eram sigur că el mă va înțelege și își va da seama că amândoi suntem speciali și deosebiți. Poate că o să-mi dea niște sfaturi ca să pot trăi mai liniștit în lumea asta proastă și între oamenii aceștia care merită tot disprețul și care nu mă înțeleg. M-am simțit mereu neînțeles și părăsit de oameni și de o lume care mă făceau să sufăr. Tata era cel care mă înțelegea. El era ca mine, mai special, deși uneori mai greșea și el. După moartea lui m-am simțit abandonat și suferința s-a accentuat, trecând de la stări de furie și mânie la stări intense de tristețe și deprimare, stări care mă afectau în

viață, la serviciu și la școală. La un moment dat, am fost atât de furios pe toată lumea, inclusiv pe mine, încât am încercat să-mi pun capăt zilelor. M-a salvat un unchi care m-a dus la psihiatru pentru tratament și mi-am mai revenit, deși sunt încă puțin deprimat.

Este un psiholog tânăr. Cabinetul arăta foarte bine, aranjat în stil american, cu multe poze și diplome. Știam că este special! Am încercat de la început să-l impresionez, salutându-l calm și sigur pe mine. M-a rugat să stau jos și mi-a cerut niște informații generale, iar apoi m-a întrebat ce probleme sunt? Am început să-i spun probleme mele în timp ce mă asculta fascinat. Mă înțelegea ca nimeni altul! Știa că problema nu sunt eu, ci lumea și ceilalți. Ca să fie sigur și ca semn de prețuire pentru mine, mi-a cerut să merg și la un psihiatru, pentru a ne asigura amândoi că nu sunt cauze medicale. De dragul său voi merge, deși e clar că nu sunt. Mi-a dat niște teste pe care le voi completa ca să vadă problemele pe care le am din cauza acestei lumi nedrepte. În ședința 2 am continuat să vorbim despre aceste probleme.

III. Conceptualizarea clinică a cazului

III. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Ședința 3

T: Punând cap la cap informațiile, iată cum văd eu lucrurile (am alternat un limbaj psihologic/psihiatric cu unul de simț comun, pentru a fi sigur că pacientul înțelege clar mesajul acestei ședințe):

Ce probleme sunt? Probleme sunt, așa cum le numim noi, de tip bipolar. Asta mi-au arătat analizele psihologice, lucru confirmat și de medicul psihiatru. Ce înseamnă tulburare bipolară? (I-am explicat, utilizând limbajul său și folosind exemple din ceea ce îmi relatase, ce înseamnă tulburare bipolară.)

Desigur, acum vine întrebarea: **de ce au apărut?** Păreră mea este că situațiile stresante prin care ai trecut în ultima vreme și pe care mi le-ai descris anterior (moartea tatălui, izolarea ta la Cluj etc.) au interacționat cu o stare de vulnerabilitate mai mare la tine, și anume cu un stil de personalitate pe care noi îl numim de tip borderline și cu un stil cognitiv mai inflexibil. Ce înseamnă personalitate de tip borderline? (I-am explicat, utilizând limbajul său și folosind exemple din ceea ce îmi relatase, ce înseamnă tulburare de tip borderline). Ce înseamnă stil cognitiv inflexibil? (i-am explicat, utilizând limbajul său și folosind exemple din ceea ce îmi relatase, ce înseamnă stil cognitiv inflexibil și cum s-a dezvoltat la el, în interacțiunile cu persoanele semnificative din viața sa.)

Ce trebuie făcut pentru a ameliora condiția ta? În primul rând, trebuie să reducem trăirile acestea de tip depresiv, iar apoi să încercăm să controlăm situațiile stresante și să modificăm, pe cât este posibil, stările de vulnerabilitate (ca să prevenim și eventualele recăderi în viitor): (1) trăsăturile de tip borderline (flexibilizate și/sau compensate prin mecanisme de coping rațional/adaptativ) și (2) stilul cognitiv inflexibil. Desigur, nu vom putea aborda toate problemele deodată. Vom aborda probleme specifice, pe care le vom defini imediat, până când reușim să le ameliorăm semnificativ.

Cam așa văd eu lucrurile acum. Ai alte întrebări sau neclarități?

Ulterior, psihiatrul a reconfirmat medical tulburarea de tip borderline. Profilul pacientului în sistemul DSM-IV, asimilat și de către psihiatru, arăta astfel:

Axa 1: Tulburare bipolară I, cel mai recent episod: depresiv, moderat

Axa 2: Tulburare de personalitate de tip borderline

Axa 3: Fără tulburări medicale relevante

Axa 4: Probleme psihosociale și de mediu reprezentate de:

- Probleme cu grupul de suport primar (plecarea de acasă);
- Probleme în legătură cu mediul social (suport social inadecvat, trăiește singur).

Axa 5. Evaluarea globală a funcționării: indicele GAF=55.

Traducerea acestui profil psihologic în probleme de viață, pe care urma să se focalizeze psihoterapia (în cazul în care opta să continue), arăta în felul următor:

Lista de probleme:

- Reducerea trăirilor de tip depresiv;
- Îmbunătățirea interacțiunilor sociale cu profesorii și colegii și eliminarea sentimentului de izolare;
- Îmbunătățirea comunicării cu rudele și eliminarea sentimentului de abandon;
- Creșterea controlului și stabilității emoțiilor;
- Stabilizarea câștigurilor psihoterapeutice și prevenirea recăderilor.

III. 2. Perspectiva lui Chucky

În ședința a treia mi-a spus cum vede el situația mea. Am așteptat cu nerăbdare întâlnirea, dar m-a dezamăgit! Mi-a spus că el crede, după analizele psihologice coroborate cu analiza psihiatrului,

că am tulburare bipolară, care apare în contextul unor evenimente stresante, pe fondul unei vulnerabilități pe care o am, personalitate de tip borderline și stil irațional de gândire. Terapia, dacă aș dori să o facem, ar presupune să modificăm stilul irațional și trăsăturile de tip borderline prin proceduri cognitive și comportamentale și să controlăm stresorii, prin tehnici de inoculare a stresului. Practic, m-a abandonat și mă vede ca pe oricare alt bolnav!

IV. Strategia de intervenție (Tehnicile de intervenție)

IV. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Fiecare problemă de pe listă urma să fie conceptualizată prin prisma modelului ABC cognitiv: A — evenimentul activator/stresant; B — cognițiile iraționale și cele raționale; C — consecințele emoționale, comportamentale și psihofiziologice. Evident, am început cu prima problemă de pe listă (C): trăirile de tip depresiv, urmând un algoritm clasic:

Pasul 1: Am explorat trăirea de tip depresiv: cum se manifestă, cât de intensă este, cum îl afectează etc.

Pasul 2: Am făcut legătura între B și C, în contextul unor evenimente activatoare stresante (A).

Pasul 3: Am identificat și modificat cognițiile iraționale.

Cognițiile iraționale (B) identificate am fost:

- DEM (demandigness) — formularea rigidă și inflexibilă a dorințelor (dacă dorea ceva, nu concepea să nu obțină acel lucru);

- GE/SD (global evaluation/self-downing) — dacă nu obținea ceea ce își dorea, avea tendința să se autodeprecieze și să-i deprecieze și pe ceilalți și/sau lumea;
- AWF (awfulizing) — dacă nu obținea ceea ce își dorea, avea tendința de a exagera, de a considera că este cel mai rău lucru care i se putea întâmpla;
- LFT (low frustration tolerance) — nu putea tolera situațiile în care nu obținea ceea ce dorea.

Apelând la tehnici de restructurare cognitivă, am încercat să transformăm aceste cogniții iraționale etiopatogenetice în cogniții raționale (mecanisme de sanogeneză):

- PRE (preferences) — formularea realistă și flexibilă a dorințelor; a-ți dori să obții ceea ce ți-ai propus, a face tot ceea ce depinde de tine, dar a accepta faptul că uneori nu vei obține ceea ce ți-ai propus;
- BE (behavioral evaluation) — evitarea evaluării globale a sinelui, a celorlalți și/sau a lumii și focalizarea acestora pe (a) acceptarea necondiționată a lor și (b) pe comportament și elemente specifice; altfel spus, o persoană nu poate să fie deșteaptă sau proastă în general, ci comportamentul său este mai mult sau mai puțin performant;
- BAD (badness) — atunci când ceea ce preferăm să se întâmple nu se întâmplă, acest lucru este rău și neplăcut, fără a fi însă catastrofal;
- FT (frustration tolerance) — atunci când ceea ce preferăm să se întâmple nu se întâmplă, acest lucru este neplăcut, dar tolerabil, viața mergând mai departe.

Tehnicile de restructurare cognitivă au fost de tip:

- Comportamental — am utilizat prescripții comportamentale care îl activau social (îl implicau în diverse activități) și

care determinau totodată și o restructurare cognitivă (ex. reducerea autodeprecierii);

- Logic — am explorat întemeierea pe care se bazau cognițiile iraționale;
- Empiric — am explorat susținerea cognițiilor iraționale de dovezile existente;
- Pragmatic — am explorat dacă cognițiile iraționale îl ajută să-și atingă scopurile propuse;
- Metaforic — am explorat construcții alternative la cognițiile iraționale, folosind lecturile sale preferate (poezii, nuvele) și/sau poveștile de tip zen.

Pasul 4: L-am învățat cum să controleze situațiile stresante prin tehnici de: (1) rezolvare de probleme; (2) inoculare a stresului; (3) antrenament asertiv.

IV. 2. Perspectiva lui Chucky

Între ședințele 4 și 8 am făcut împreună un plan terapeutic pe care l-am implementat. Planul era interesant și la început l-am acceptat, simțind că mă poate ajuta. Psihoterapeutul mi-a spus că el trebuie implementat doar împreună cu tratamentul medicamentos pe care însă eu nu îl mai luam, deși lor le spuneam că îl iau. Din această cauză, spre ședința 7 am simțit că mi-am revenit complet. Mă simțeam puternic și normal (mai târziu am aflat că intram în faza maniacală din cauză că nu mai luasem tratamentul) și nu mai vedeam sensul psihoterapiei. Ba mai mult, consideram că totul fusese doar o pierdere de vreme și i-am blamat pe toți pentru asta!

V. Relația psihoterapeutică

V. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Primele trei ședințe s-au derulat relativ normal. Am încercat să creez o atmosferă de lucru caracterizată prin empatie, acceptarea necondiționată a pacientului, congruență și colaborare. Cred că am reușit, deși simțeam un transfer psihologic pozitiv, la care mi-am propus să fiu atent. Transferul se referă la proiecția inconștientă din partea pacientului asupra psihoterapeutului a unor patternuri psihoemoționale pozitive sau negative, patternuri care reprezintă modalități de interacțiune pe care pacientul le-a avut cu persoane semnificative din trecutul său (adesea din prima copilărie) și care nu sunt justificate de situația actuală. La sfârșitul ședinței a treia am simțit prima fisură în relație, atunci când am discutat despre conceptualizarea problemelor. „Admirația” din ochii pacientului a scăzut brusc; asta m-a ajutat să diminuez transferul pozitiv. Am crezut că nu a înțeles. Înțelesese foarte bine, doar că era prea puțin pentru el. L-am întrebat dacă are nelămuriri, neclarități, dacă îl nemulțumește ceva. Mi-a spus politicos că totul este în regulă. Știam că s-a produs ceva în mintea lui și mi-am propus să fiu mai atent la relația dintre noi. În următoarele ședințe, relația terapeutică a urmat un traseu normal, cu o tendință tot mai puternică de detașare a pacientului. Acest lucru m-a făcut să decid să discutăm deschis despre relația terapeutică în următoarea ședință. Acest lucru nu s-a mai întâmplat. Am primit un telefon prin care m-a anunțat, cu o voce agitată și agresivă, că nu mai vede rostul de a lucra împreună, că nu îl ajut cu nimic, că atât eu, cât și psihiatrul am abuzat de timpul său și de el ca persoană și că vom plăti pentru asta. Am

știut în acel moment că s-a declanșat un transfer negativ puternic, probabil pe fondul reînălțării unui tablou maniacal (ulterior am aflat că nu-și mai luase medicația, inducându-ne pe toți în eroare). Luând legătura cu unchiul său, pentru a mă asigura că va beneficia de un suport social adecvat, am aflat că pacientul s-a izolat din nou de el și de mama sa, acuzându-i și pe ei că l-au abuzat prin faptul că l-au dat pe mâna psihiatrilor și psihologilor (plângeri împotriva lor fiind trimise și organelor statului). I-am spus că, după părerea mea, are nevoie de tratament psihiatric, iar unchiul m-a asigurat că va face tot ce depinde de el în acest sens. Îmi părea rău, dar nu mai aveam ce face, în afară de a-l anunța și pe psihiatru că a întrerupt tratamentul psihologic (acesta știa deja, căci primise și el un telefon similar de amenințare). De asemenea, i-am spus la telefon pacientului că, după părerea mea, ar trebui să-l consulte urgent pe medicul psihiatru, dar el mi-a replicat că doresc să îl abuzez din nou și mi-a închis telefonul. Ulterior a urmat o perioadă care a reprodus toate scenele agresive din filmul „Chucky”. Mă urmărea pe stradă, acasă, la cursuri și conferințe. Primeam telefoane noaptea, în care nu vorbea, ci se auzea doar o respirație greoaie. M-am trezit cu plângeri peste plângeri la organele statului, la cele profesionale și cu jigniri și calomnii la adresa mea, pe care le spunea diverșilor colegi din țară. Evident că prima mea reacție a fost una de furie. Mi-am dat rapid seama, singur și din discuțiile cu colegul psihiatru (aflat în aceeași situație și supus acelorași atacuri), că furia era un semn de contratransfer, pe care l-am controlat prin intervizare reciprocă. Contratransferul se referă la proiecția inconștientă, din partea psihoterapeutului asupra pacientului, a unor patternuri psihoemoționale pozitive sau negative, patternuri care reprezintă modalități de interacțiune pe

care terapeutul le-a avut cu persoane semnificative din trecutul său (adesea din prima copilărie). Am hotărât ulterior să răspundem cu calm și profesionalism tuturor acuzațiilor oficiale și să ignorăm comportamentele lui problematice, dacă nu erau o amenințare directă la adresa siguranței noastre. Eram însă pregătit ca la cea mai mică amenințare fizică sau calomniere repetată să reacționez cu plângere la poliție. După un timp (aproximativ patru luni, când în mod tipic mulți pacienți reintră în faza depresivă, în condițiile în care nu iau tratament), am primit un telefon de la el, rugându-mă să avem o întâlnire. Știind câtă suferință produc tulburările pe care le avea, am acceptat, dar numai după ce m-am consultat cu avocatul și în condițiile în care au participat și martori. Când ne-am reîntâlnit era în fază depresivă avansată și avusese o tentativă suicidală. A izbucnit în plâns, rugându-ne să îl ajutăm să se lase ajutat. Ținând cont de istoria interacțiunilor noastre, nu puteam lucra împreună, dar l-am recomandat unui alt coleg, în condițiile în care pacientul se angaja: (1) că va lua tratamentul medicamentos; (2) că este de acord să prezint istoricul problemei lui noului coleg (astfel încât acesta să poată monitoriza mai ușor eventualele semne ale unui nou transfer). Colegul meu a început să lucreze cu el după exact același plan psihoterapeutic pe care l-am prezentat mai sus, monitorizând îndeaproape tratamentul psihiatric. Monitorizarea s-a realizat prin discuții săptămânale cu psihiatrul care îl avea ca pacient și care, știind că acesta i-a indus în eroare pe medicii cu care lucrase anterior, supraveghea foarte strict tratamentul medicamentos. În prezent pacientul este bine compensat, ne salutăm când ne întâlnim prin Cluj și mă bucur să îl văd ameliorat și bine integrat în societate.

La început relația a fost excelentă. Eram „suflete pereche” și îl divinizam, știindu-l din discuțiile studenților și de pe internet (mai târziu am aflat că asta se numește transfer pozitiv). Prima fisură a apărut când mi-a explicat cum vede el problemele mele. În loc să înțeleagă că sunt o victimă a unei lumi și a unor oameni nedrepti, mă vedea ca pe orice bolnav. Am hotărât totuși să continui tratamentul psihologic în speranța că pe parcurs, stând mai mult timp cu el, va realiza faptul că noi doi suntem la fel. Am hotărât să nu iau medicamentele, fără să spun asta psihiatrului sau domnului profesor David (lor le spuneam că le iau). Am început să lucrăm pe diverse probleme dintr-o listă pe care am stabilit-o împreună. Făceam tot ce spunea, sperând că va deveni mai apropiat de mine: mi-ar fi plăcut să ieșim împreună, să mergem în excursie, să-i devin cel mai bun prieten. El mă trata însă cu atenție, cu înțelegere, dar nimic mai mult; ca pe toți ceilalți! Asta m-a iritat și treptat am început să-mi schimb părerea despre el (începea ceea ce am învățat mai târziu că se numește transfer negativ). Credeam că nu este atât de bun pe cât se spunea despre el, că i-a indus în eroare pe toți. Mă gândeam că voi avea eu grijă să afle toți asta, așa că, în ședința a opta, am hotărât să nu mai merg. I-am telefonat spunându-i că eu cred că totul este un eșec, că a abuzat de mine și că voi avea grijă să plătească, atât el, cât și colegii săi. În prima fază am făcut plângere la Colegiul Psihologilor din România, la poliție și la toate forurile unde există psihologi/psihiatru, atât împotriva lui, cât și împotriva psihiatrului (care încercase să mă îndoape cu medicamente). Mă simțeam puternic și eram hotărât să le arăt asta (mai târziu am înțeles că eram din nou în fază maniacală, când totul

pare posibil). Voiam să fiu rău, să se teamă de mine, să-i fac să sufere, voiam să fiu „Chucky”, păpușa agresivă din filmul cu același nume. La fel de mult le uram și pe rudele mele, pe care le consideram complici și pe care le-am acuzat pe nedrept (așa cum abia acum înțeleg)! În mod surprinzător, toate plângerile mele primeau răspunsuri nefavorabile mie. Treptat am început să devin mai nesigur pe mine, mai sceptic (intram, așa cum am înțeles mai târziu, într-un nou episod depresiv). Asta m-a făcut să mă gândesc la propunerea domnului profesor David și l-am recontactat, rugându-l să ne mai întâlnim o dată. Mi-a spus că este de acord, dar că, ținând cont de acuzațiile aduse, la întâlnire va trebui să fie prezenți, ca martori, psihiatrul și un alt psiholog. Am acceptat, căci doream să-l reîntâlnesc și să mă ajute. Aveam deja un puternic sentiment de vinovăție. Când l-am întâlnit, m-a primit cu aceeași amabilitate caldă și plină de înțelegere, dar am simțit și o oarecare dezamăgire. După tot ce îi făcusem... Am izbucnit în plâns, rugându-l să mă ierte și să mă ajute să vreau să fiu ajutat! Mi-a spus că, având în vedere cele întâmplate, el nu mai poate lucra cu mine, dar că, dacă doresc cu adevărat, mă va recomanda unui alt coleg foarte bun. A spus că va face acest lucru cu condiția de a-l putea informa pe coleg despre istoria mea și cu condiția să mă angajez să fiu mai serios cu tratamentul medicamentos și psihoterapeutic. Am acceptat imediat, căci mă simțeam disperat! După aproximativ 30 de ședințe de psihoterapie, combinate cu tratamentul medical (prescris de un alt medic psihiatru decât acela pe care l-am „demonizat”), problemele mi s-au ameliorat, iar acum sunt relativ bine. Astăzi duc o viață relativ normală, îmi iau medicamentele (mai uit uneori, dar mă corectez rapid, pentru că îmi este teamă că Chucky s-ar putea „trezi” din nou), folosesc ce am învățat în

psihoterapie, știu că dacă reîncep problemele am la cine să apelez și mă bucur că Chucky este ținut sub control, spre binele meu și al celorlalți.

VI. Concluzii și discuții; lucruri de ținut minte

VI. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Indiferent de tipul de terapie, transferul și contratransferul sunt uneori imposibil de evitat. Relația caracterizată prin empatie, acceptare necondiționată, congruență și colaborare are rolul de a bloca apariția lor. Atunci când ea nu poate fi construită în jurul acestor elemente și/sau atunci când pacientul este un caz cu tulburări severe pe Axa II, probabilitatea apariției transferului (și a contratransferului) este foarte mare. Așadar, terapeutul trebuie să fie pregătit să facă față acestuia, fie că este pozitiv (pacientul te zeifică), fie că este negativ (pacientul te demonizează).

Trebuie să avem o conduită de profesionist din toate punctele de vedere, dar să fim totodată pregătiți că, și în aceste condiții, pacientul ne poate vedea altfel. Nu trebuie să uităm că nu lucrăm cu „domnișoare sfioase”, ci, uneori, cu cei mai dificili bolnavi psihici. În acest caz, rațiunea și adevărul nu sunt criterii de ghidare. Fantasma bate rațiunea, iar noi trebuie să fim pregătiți să luptăm pentru a impune adevăruri simple și evidente!

Profesia de psihoterapeut este fascinantă. Ne întâlnim uneori cu cazuri pe care mintea umană cu greu și le poate imagina. Ea are însă și costuri și riscuri majore; unii dintre noi nu lucrăm doar cu copii și/sau cu „nice-neurotics”, ci cu cei mai crunți psihopați și/sau cu cei mai agresivi bolnavi psihici. În acest caz, trebuie să fim pregătiți să facem față provocărilor profesionale și/sau chiar

legale, situații în care contratransferul poate să apară foarte puternic. Recomandarea mea este de a monitoriza aceste situații și de a apela la intervizare și/sau supervizare, atunci când nu putem face față singuri contratransferului.

VI. 2. Perspectiva lui Chucky

După această experiență am înțeles mai clar o serie de lucruri:

(1) stările mele afective exagerate sunt parte a unui tablou clinic;

(2) tulburarea bipolară și tulburarea de personalitate borderline nu se vindecă, dar pot fi serios ameliorate;

(1) dacă urmez însă tratamentul medicamentos, pot face și psihoterapie, iar problemele pot fi ținute sub control (cum spunea profesorul David, e ca și cu diabetul: nu se vindecă luând insulină, dar îl putem controla) și pot trăi relativ normal.

Am înțeles că reacțiile mele exagerate față de cei care încercau să mă ajute erau ceea ce ei numesc transfer: emoții fie prea pozitive, fie prea negative, care au legătură cu problemele mele. Când simt că apar din nou, mă întreb: sunt emoțiile mele justificate de situația reală? Încerc să aplic ceea ce am învățat în psihoterapie și îmi iau medicamentele deoarece nu vreau să redevin Chucky!

LIANA DON

- Formare în psihoterapie pozitivă și hipnoterapie ericksoniană
 - 17 ani de experiență în psihoterapie
 - Formator și supervizor în Asociația de Psihoterapie Pozitivă și în Asociația de Relaxare și Hipnoterapie Ericksoniană/Federația Română de Psihoterapie; Asociația Europeană de Psihoterapie EAP
 - Deviza personală ca psihoterapeut:
Fiecare are dorința, putința și obligația de a-și asuma libertatea de a iubi și iubirea de libertate, combinând creativitatea, curiozitatea și curajul găsirii de sine.

Toba feminină de tinichea

De fiecare dată când sunt sunată înainte de perioada vacanței de vară, deja am o stare de iritare resimțită în stomac, de parcă toți ar trebui să știe că nu e bine să începem procesul terapeutic înainte, pentru că urmează două luni în care nu ne putem întâlni, din cauze obiective, fiecare dintre noi având un anumit program prestabilit. Una peste alta, înțeleg cu dificultate că este vorba despre o problemă de „anorexie”, ceea ce o dată în plus mă exaspe-rează, știut fiind faptul că aceste persoane nu au de obicei niciun fel de motivație autentică de a se prezenta în procesul terapeutic, elementul maxim de acceptare fiind doar cel de a dovedi tuturor, în special familiei, respectiv părinților, că nu au nicio problemă și dacă acest demers nu funcționează, atunci cel puțin să demonstreze că oricum nimeni nu poate face nimic pentru ei... Ceea ce, fie vorba între noi, așa și este, doar ei înșiși fiind cei care pot schimba și rezolva ceva pentru ei și nici într-un caz pentru alții. Deja presiunea atârna pe umerii mei, pentru că în același timp știam că nu este o problemă de amânat și cu siguranță fusese neglijată destul. Dar cu mine cum rămâne? Pe unde mă aflu din nou? Același amestec de povară, teamă, curiozitate, provocare, nesfârșită durere și zbucium de a nu fi intruzivă, dar de a fi acolo

spre rezolvare, această dualitate complexă și impresionantă care însoțește această meserie.

Evident, îmi trebuiau niște argumente semnificative ca să pot prelua acest caz, dar nu cum credea cel care m-a sunat, de tipul intervențiilor rudelor, colegilor etc., ci de tip interior, motivant, ca să-mi dea acel „drive” fără de care nimic din ce mă reprezintă nu capătă sens. De parcă dacă nu sunt dinamică, nu reprezint nimic. Oare de ce am nevoie de acest tip de dinamică contradictorie în mine, ca să pot afirma că asta înseamnă într-adevăr că sunt în viață? Mai probabil avea legătură inclusiv cu clienta de care era vorba... îmi transmitea implicit că nu este în viață, că își anulase viața, știind că aceste tipuri de probleme au un fundament comun, al „stand-by-ului” existențial. Să fiu oare și eu pe undeva tot acolo? Bună întrebare... și acum, în timp ce scriu aceste rânduri, mă pot surprinde zâmbind la această dilemă, pentru că mi-e foarte clar că încă nu am rezolvat-o și probabil nici nu mai sper să se întâmple acest lucru, realizând, probabil, pe parcursul multor ani de terapie, că de multe ori nici măcar nu este important, că rezolvarea lucrurilor nu stă în mod necesar în ceva factual sau decizional, ci doar în a-ți pune întrebări și a le permite să existe în tine și în același timp alături de tine, tocmai pentru a le putea discuta cu alții.... pentru că, nu-i așa... „dacă există două persoane, fiecare având un măr pe care îl oferă celeilalte, fiecare rămâne cu câte un măr, dar dacă fiecare dintre ele are o idee și le schimbă între ele, atunci fiecare rămâne cu două idei”. Iată deci cum se desfășoară procesul de îmbogățire și nici măcar nu contează, într-o primă fază, dacă aceste noi idei sunt bune sau rele, ci doar că există și reușesc cel puțin să-ți schimbe punctul de vedere și să te așeze cu acel micrometru mai la dreapta sau la stânga decât fusesseși inițial pentru a reuși cel puțin să experimentezi, dacă nu în mod nece-

sar să schimbi, ceva ce este nou pentru tine. Exact așa stau lucrurile și în psihoterapie în etapa inițială: să schimbi punctul celuilalt de vedere sau cel puțin să oferi o viziune diferită asupra aceleiași probleme. Insist să punctez că nu este neapărat o viziune mai bună sau mai rea, ci doar diferită.

Deseori mă întreb de unde vine oare la oameni dorința de a cataloga neapărat faptele, experiențele, trăirile într-o categorie din două antagonice: bun-rău, frumos-urât, vesel-trist, alb-negru? Graba aceasta de a ne oferi elemente de siguranță ne aduce atât nouă, cât și implicit clienților noștri un demers mai dificil când evenimentele sunt gata etichetate; întâi trebuie dezafectată certitudinea conotației pozitive sau negative și abia ulterior analizată pur, necontaminat, pentru ca demersul conotației de orice tip să fie rezultatul unui demers de trecere prin decizia personală asupra percepției inițiale și nu doar prin percepția însăși. Sigur că unii ar putea să reproșeze acestui demers faptul că în acest mod am reduce importanța inconștientului în reactivitatea și elaborarea deciziilor, dar menționez că percepția rămâne subiectivă, deci implicit prezintă conotații instinctuale și emoționale, care se iau și ele în egală măsură în calcul, odată cu analiza antedecizională.

Evident că mi-am amintit, pentru a mă motiva, că eu sunt cea care am ales această meserie, nu ea m-a ales pe mine, și că am avut șansa de a alege, spre deosebire de mulți oameni, o meserie care mă pasionează, nu mă plictisește niciodată, mă ține în priză, mă ține vie și nu pot anticipa niciodată deznodământul, dar ce plăcut este să fii alături de cineva când reușește să se găsească și să se descopere pe sine. Ce poate fi mai îmbogățitor pentru o persoană, decât să aibă privilegiul de a asista la această nouă naștere... de data aceasta asumată, dorită, autodeterminată, care să

deschidă perspective de atingere a unor scopuri și rosturi predefinite în procesul terapeutic.

Iată și ziua și ora primei întâlniri, amestec de curiozitate și angoasă, legate în special de maniera în care aş putea reuși să atrag persoana în procesul terapeutic, având în vedere că face parte din „micuțul” lot de clienți cu probleme care nu doresc nici în ruptul capului să vină în terapie, simțindu-se chestionați, judecați, criticați, bagatelizați, experiențe cu care vin de obicei din lumea exterioară, care „a avut grijă” ca nu cumva să nu fie acolo cu tot ce înseamnă condiționare negativă.

În același timp știam și simțeam pe undeva că de această primă ședință, de curajul abordării ei, de atitudinea empatică, de acceptare necondiționată și congruență, dar nici într-un caz de compasiune sau milă, va depinde viitorul nostru comun spre „binele” ei. De asemenea, de asigurarea mediului securizant, dar responsabilizant, care să nu preia din elementele pe care ea vrea să le arunce asupra ta ca să le rezolvi în locul ei, pentru a-ți dovedi — dacă vei cădea în această plasă — că nimic din ce poți să sugerezi nu conduce la nimic, pentru a lucra la demolarea terapeutului exact așa cum a reușit să se demoleze de-a lungul timpului pe ea însăși, atât mental, cât și fizic. Era să uit confidențialitatea, care desigur este implicită în terapie, dar este necesar să fie reasigurată, cu atât mai mult la pacienții anorectici sau cu tulburări de comportament alimentar, mai ales în raport cu propria familie... și aici apare elementul surprinzător, pentru că este nevoie întotdeauna de el, nu-i așa, că altfel ce ar fi viața, fără posibilitatea de a fi surprins? Întotdeauna acest moment este unul cheie pentru mine în „cucerirea” pacientului nemotivat, pentru a continua procesul terapeutic și după prima ședință. Simte că pentru prima dată cineva ia atitudine fermă în rela-

ția cu părinții, că va avea un spațiu și un timp numai ale lui, la care nimeni și niciodată nu va avea acces în afară de el și că dacă va simți vreodată nevoia să accepte pe cineva în acest spațiu, atunci acest fapt se va derula la cererea lui și cu el de față. Respect? Cine l-a mai respectat până acum? Cine i-a mai oferit intimitate necondiționată? Începe să capete sens, se-ntinde plasa de păianjen pentru susținerea mersului pe sârmă.

În timp ce scriu aceste rânduri, îmi amintesc de minunata scenă de la debutul filmului pe care-l iubesc atât de mult al lui Bob Fosse, „All that Jazz”, alegorie divină a morții, referitoare la ideea pe undeva comună a vieții asociate cu mersul pe sârmă, aici fiind particular tipul de abordare a mersului, într-un echilibru precar, care este susținut numai de tine însuși, indiferent de calea pe care mergi, știind că dedesubtul tău ar trebui probabil să fie acea plasă de susținere, dar nu te poți asigura nicicum că este acolo, tocmai pentru că dacă privești în jos, s-ar putea să te dezechilibrezi și să cazi și pentru că nu ai nicio certitudine că te va și susține și chiar dacă o va face, habar nu ai cât timp. În accepțiunea că toate condițiile căderii și implicit ale susținerii sunt îndeplinite, oare pe unde să te întorci pe sârmă și ce resurse să folosești pentru a te întoarce? O dată în plus, înțeleg rosturile evenimentului psihoterapeutic în viața fiecărui om, care rezultă din acest demers metaforic, care necesită multe drumuri de tip du-te-vino până la obținerea aceluia echilibru care să fie instabil, dar care să te poată menține pe sârmă.

După cum m-am așteptat, secretara mă informează că în sala de așteptare se află trei persoane, respectiv clienta flancată de cei doi părinți, confirmându-mi senzațiile de alienare, detașare, înstrăinare care se succed uneori în familii din prea multă dragoste manifestată prin preluarea de către cel „matur” a responsabilității

cunoașterii noțiunii de „bine în viață” în locul celui iubit, dar momentan tulburat.

Deci iată-mă în sala de așteptare a cabinetului meu, urmând să invit clienta în cabinet, însoțită de cei doi părinți, care mă priveau plini de solitudine și speranță, cu expectații de tipul: „Am înțeles că sunteți singura persoană care mai poate face ceva pentru fiica noastră, facem orice ne cereți și tot ce ne cereți, numai să ne-o redați...” Vouă sau ei? — mă întrebam... Am împlinit dintr-odată 150 de ani, mă simțeam matusalemică, atotștiutoare, apăsată de responsabilitatea întregilor speranțe, nu mai puteam respira, totul devenea apăsător și chinuitor. Știam cât de greu va fi și cât de greu le va fi lor să respecte ceea ce urma să le comunic, din primul minut, sec, în timp ce se îndreptau destul de senini, alături de fiica lor, spre intrarea în cabinet. Deci am fost nevoită să le comunic că drumul alături de fiica lor se oprește aici și că voi discuta doar cu ea, ceea ce a făcut ca fata să ridice capul înfipt în pământ până acum, derutată. I-am văzut ochii pentru prima dată, derutați și hăituiți, cu privirea pierdută undeva în „nimic”, acel nimic interior și exterior, de parcă plutea în imponderabilitate. M-a zărit. Nu a avut nicio tresărire, dar era un rezultat fenomenal pentru mine faptul că a ridicat privirea... simțeam că vom putea fi împreună pe drumul acesta chiar dacă ea nu realizează asta deocamdată. Nici măcar nu am simțit rezistența, ci doar indiferența, detașarea, ceea ce mă sperie întotdeauna mai mult să regăsesc la pacienți. Prefer de mii de ori mai mult disperarea, zbuciumul, furia, angoasele, dar nu răceala și înghețarea. Acesta este unul dintre motivele pentru care mi-e așa de greu să lucrez cu anorecticele: sunt altundeva. Iar faptul că eu nu știu unde sunt pare nerelevant în raport cu faptul că nici ele nu știu. Clienta mea avea un aer ofelian și totuși ancorat în realitate, mai

probabil tocmai pentru a fi pregătită în orice moment pentru „atacul” care se va îndrepta asupra ei. Părea extenuată de multiplele consulturi pe care deja le efectuase pe parcursul a șase luni și care nu conduseseră la niciun rezultat. Am întrebat-o timid la ce rezultat se aștepta ea și cum se aștepta să se producă? Așteptând? A privit prin mine spunându-mi că nu înțelege întrebarea. Eu în schimb am înțeles răspunsul.

Sigur că părinții au insistat să-mi descrie ei simptomatologia pentru că „ei știu mai bine ce se întâmplă”. Întotdeauna când se ivește această frază stau și mă întreb oare ce părere trebuie să ai despre tine însuși ca să poți crede că știi mai bine ce simte sau gândește altcineva? Din păcate, cunosc chiar unele exemple de terapeuți cărora li se pare că și ei știu mai bine ce gândește clientul, ceea ce mă îngrozește, pentru că pe părinți măcar nu te poți supăra, având în vedere transferul afectiv al acestora în relațiile emoționale... dar terapeutul? Tocmai cel care se califică atât de mulți ani prin formare ca să poată să fie de acord cu faptul că niciodată nu va ști mai mult decât clientul, cel puțin acest lucru trebuie învățat, dacă nu resimțit. Să fie de vină nevoia de putere sau cea de grandoare, sau cea de certitudini ale terapeutului despre el însuși? Lucrez deseori pe această problemă în grupurile de supervizare pe care le conduc, dar nu am reușit încă să înțeleg pe deplin acest proces. În schimb, ceea ce mi-au transmis părinții prin atitudinea lor a fost, conform așteptărilor mele, nevoia acestora de control și de deculpabilizare... de parcă ar fi cineva de vină. Un alt concept deseori folosit și resimțit înainte de a fi clarificat, cu consecințe adesea dezastruoase asupra echilibrului personal, dar voi reveni asupra acestui fapt.

În fine singure... fiecare în singurătatea ei... a mea să fie oare cea a „alergătorului de cursă lungă”? Dar să-mi amintesc că nu

pentru mine mă aflu acolo. Dar nu intervin... o las pe ea să deschidă subiectul. Tăcere... apăsare... sunetul asurzitor al tăcerii... am surzit cu totul... sper să nu și orbesc căutându-i privirea care nu se mai ridică. În final, o întrebare: „Ce doriți să vă spun?” „Orice simți că poți sau vrei, nimic din ce crezi că trebuie.” A mijit un surâs sceptic în colțul gurii și a început să-mi descrie comportamentul ei. „Eu sufăr de anorexie, vărs de aproximativ 7 până la 12 ori pe zi tot ceea ce mănânc, nu mă pot abține în raport cu alimentația...” Aproape că am fost dezamăgită că vorbeam chiar atât de direct despre asta, mă așteptam inițial la negări, rezistențe, defense grele și când colo am primit pe tavă, sec, rece și organizat, totul, cel puțin la nivelul aparențelor, cu excepția unui diagnostic greșit pe care evident și l-a însușit de la unul dintre consulturi. Simțeam ceva suspect, în afara inautenticității emoționale la care de fapt mă așteptasem. De parcă acest comportament devenea însuși mecanismul defensiv în fața unuia mult mai lăuntric, mai profund și mai dureros. Indiferent că era așa sau chiar își asuma problema (fără elemente de culpabilizare), a reușit să mă surprindă și am simțit declicul transferențial dinamic al apartenenței mele la acest proces care începea să se construiască. Desigur că o altă surpriză a fost cea diagnostică: în urma descrierii comportamentului alimentar, acesta s-a dovedit a fi încadrabil în tipicul bulimiei și nicidecum al anorexiei.

Era o adolescentă care se alimenta compulsiv, se culpabiliza și apoi vărsa spontan, de aproximativ.... și acum țineți-vă bine... douăzeci de ori pe zi. Fusesse la tot felul de medici, la tot felul de nutriționiști, psihologi, vraci, biserici. Mai mult dusă decât plecată, mai mult supusă decât convinsă. Nici acum nu era altfel, dar cel puțin putea vorbi singură despre ea. Evident că i-am garantat din nou că acest cabinet poate deveni locul în care poate

începe într-adevăr să intre în relație cu ea însăși, așa cum probabil că nu făcuse până acum, și că decizia de a-și modifica sau nu acest comportament îi aparține, dar măcar să știe că ea dorește să continue acest lucru și că nu trebuie ca acest comportament să o controleze pe ea, pentru că „presupun că îți place să deții controlul atât asupra lucrurilor, cât și asupra ta, și tot ceea ce faci este perfect” „Cum adică? Eu totdeauna sunt criticată în raport cu sora mea mai mică... E adevărat că fac multe lucruri bine, mai ales școala, dar din cauza acestui comportament toată familia mă critică de parcă nu aș fi nimic altceva decât această problemă.” „Pot să te asigur că și acest comportament îl faci perfect, pentru că ai reușit să ajungi exact la greutatea la care ai dorit (37 kg la 171 cm înălțime!!!) și puțini oameni reușesc să aibă atâta voință.”

Intervenția paradoxală și-a atins scopul, clienta fiind extrem de contrariată, dar în același timp satisfăcută că în fine cineva este de acord cu ea, ceea ce mi-a și comunicat. Sigur că am completat că în procesul nostru terapeutic nu greutatea pe care și-a impus-o ne deranjează, ci calea pe care a ajuns să atingă acest deziderat. Deci, implicit, dacă vom găsi o cale alternativă de a menține acest beneficiu al simptomului, atunci cu siguranță își va putea menține „look-ul” fără să mai fie necesar să recurgă la vărsătură, deci implicit va controla „input-ul”, și nu „output-ul”, care nu va mai fi necesar dacă va controla cât mănâncă. A pufnit-o râsul și mi-a spus: „Sunteți prima persoană care spune unei persoane slabe că trebuie să țină cură de slăbire” Ce frază eliberatoare: deci avem și umor. Mi-a comunicat foarte încântată și eliberată ideea că majoritatea o forța să mănânce și implicit să se îngrase, ceea ce a simțit ca pericolos din partea tuturor specialiștilor pe la care se perindase. I-am spus că e liberă să preia controlul asupra alimentației și să creeze strategii alternative posibile de obținere a

obiectivului propus, ceea ce a și făcut cu o rapiditate uluitoare, pentru început la nivel de posibilitate. Știam că nu va fi așa ușor, dar ea a căpătat motivația și speranța că va putea schimba ce va dori fără să-i impună cineva nimic. Eram împreună.

Am realizat că progresiv putem trece în prima etapă de muncă terapeutică, respectiv cea de creare a alianței terapeutice, bazată în principal pe tot ceea ce va însemna transfer–contratransfer, congruență, empatie și acceptare necondiționată, conform principiilor rogersiene legate de terapia centrată pe client. Odată cu următoarele ședințe, pasul de observare–distanțare începea să capete contur pe parcursul structurării interviului, doar că simțeam că devine mai degrabă observare–atașare, observare–confruntare, observare–tatonare. Ceea ce devenea tot mai contrariant pentru mine erau seninătatea și sinceritatea nemotivantă cu care aborda subiectul problematic... îmi transfera o nonimplicare, de așteptat de altfel, dar în același timp o bagatelizare a problemei și implicit o bagatelizare a ei însăși, de parcă era o caricatură grotescă a ceea ce fusese sau ar fi putut deveni până în acest moment. Ca atare, am simțit nevoia să șochez ca să o pot responsabiliza în raport cu situația și pentru a reuși să realizeze că această problemă nu este separată de ea, ci este integrată în ea, acestea nefiind două lucruri diferite despre care putem discuta la un „small talk”. Simțeam că poate duce adevărul și că probabil toată lumea s-a sfiit să i-l spună tocmai pentru că era extrem de dur și de crud. Nu mint niciodată clienții, știind cât de important poate să fie acest lucru în raport cu autenticitatea terapeutică și umană, la urma urmei, dar nu aș vrea cumva să mă suspectați că în viața mea personală nu am mințit, nu mint și nu voi minți. Evident că o să fac acest lucru și mi-l asum în egală măsură, mai greu este când mă mint pe mine însămi și nici nu realizez acest lucru, și

uneori este și mai grav când, după ce încep să realizez că mă mint, continui să fac acest lucru cu toate strădaniile de a mă opune acestui dezastru. Similitudinile cu clienta mea și nu numai sunt întotdeauna devastatoare, dar au mari beneficii în ceea ce privește oportunitatea pe care ți-o dau astfel de trăiri la nivelul destigmatizării autentice a oricărui client și în egală măsură la ruperea acelor granițe absurde de tipul „Ei” și „Noi”

Deci am riscat, dar nu am mințit când am întrebat-o dacă știe spre ce poate conduce acest tipar de viață în timp, nedelimitând noțiunea de „timp”, dar lăsând să se subînțeleagă că nu este prea departe de momentul actual. Evident că este extrem de greu ca la 16 ani să poți da un răspuns la o astfel de întrebare și, după multe momente de tăcere, ca un bun terapeut ce era însăși clienta (pentru că noi știm că clienții noștri sunt propriii specialiști în terapie), m-a rugat pe mine să-i spun pentru că nu s-a gândit niciodată la această întrebare și nici la ideea că timpul ar putea schimba ceva în raport cu această problemă sau chiar cu ea însăși, cu toate că era evident că răspunsul plutea în mintea ei, dar era extrem de dificil de pronunțat, evident fiind încă în starea de „criogenie” (frozen), iar ea spera să îl lase acolo până se va hotărî să facă ceva pentru a reveni la viață. Confirmarea posibilității morții a fost cea care a reușit, unii ar spune paradoxal, să o facă să se dezmeticească, să se motiveze, să-și pună probleme de asumare de timp, de respirații, de emoții ca să ia cunoștință că există, că ființează pe acest pământ alături de ea însăși și de aspirațiile ei. Iată, o dată în plus, cum ideea eventualității morții este, în mod aparent paradoxal, generatoare de viață.

Dar oare care puteau fi motivele pentru care clienta mea să se fi îndepărtat de ideea de a-și asuma trăirea emoțională a vieții și, nu în ultimul rând, corporală? Ce putea să o facă să-și doreas-

că atât de pasional să se „umple” de viață și de satisfacția trăirii depline a acesteia prin sublimare (prin alimentație), pentru ca în secunda imediat următoare să se autopedepsească deșertând tot ce îi generase satisfacție (prin vărsătură), de parcă nu ar fi avut dreptul la ceva plăcut, de parcă nu putea să se mulțumească cu acest tip de „plin”? Trebuia să rămână goală și să elibereze pe această cale alternativă tot ce nu putuse să elibereze până acum, tot ce nu putea exprima la nivel verbal, dar trebuia totuși să externalizeze, atât de multă frustrare, furie reprimată, cuvinte ne-spuse sau care ori de câte ori au fost spuse nu au fost înțelese, ci doar auzite de cei dragi, fără să capete sensul expectat? Probabil că această alternanță de cupluri de ambivalențe, plăcere–durere, satisfacție–dezamăgire, dorință–angoasă, împlinire–culpă, derulate în aceeași ordine, era singura care îi mai dădea de știre că trăiește, de aceea era necesar ca acest lucru să se deruleze uneori de până la 20 de ori pe zi. Se confirma senzația inițială a beneficiului secundar al simptomului, de care afirmativ dorea să se elibereze în mod conștient, rațional, dar care la nivel inconștient deținea puteri benefice de confirmare a existenței sale și menținându-și viața susținând că „nu are cum să moară în condițiile în care mănâncă atât de mult” (interesant, tocmai am discutat că și „nouă” ni se poate întâmpla să ne autoamăgim, doar că metodele sunt diferite, nu-i așa), dar pierzând din vedere că-și arunca totul din ea tocmai pentru ca nu cumva să se poată raporta la viața în libertate. Acest comportament devenise singura cale de comunicare, prin singura metodă pe care o putuse găsi inconștientul pentru a simți corporal ceea ce emoțional nu-și putea permite să simtă, nu știam încă din ce motive.

Am realizat dintr-odată că nu se poate pune problema să-și dorească să simtă din nou diversitatea tipurilor de emoții care al-

cătuiesc ideea de a fi în viață, cum ar fi să-ți poți permite să simți bucurie, tristețe, iubire, ură, teamă, furie, relaxare, tensionare, dorință, obligație, care, trăite toate împreună, pot oferi complexitatea ce îți confirmă că ești viu, că simți, ești. Sigur că nu puțini sunt oamenii și/sau clienții care consideră că, pentru a putea afirma că ai o viață bună, este necesar să fii fericit permanent. În cazul în care așa ceva ar putea fi posibil, și am avea parte pe parcursul vieții doar de bucurie, iubire, extaz, relaxare, mă întreb atunci cum le-am mai putea aprecia ca existente, din moment ce ar deveni obișnuite, comune. Tocmai din acest motiv avem nevoie de trăiri antagonice, pentru că cele neplăcute pot da valoarea, motivația și dorința de a le face pe cele plăcute să apară, luând în calcul în egală măsură că situațiile neplăcute generatoare de emoții negative îți pot oferi experiențe valoroase, deoarece poți determina foarte exact care sunt tipurile de greșeli pe care ți le poți reproșa, tocmai pentru a nu le mai repeta. Nu am văzut niciodată oameni sau societăți care să se dezvolte, să evolueze în perioadele de automulțumire și autosatisfacție pe care evident că nimeni nu-și dorește să le modifice, fiind atât de încântătoare. Perioadele de zbucium, zbatere, suferință, frustrare, angoase, furie, dubitație sunt cele care te fac să aluneci în profunzimile tale, pentru a găsi acolo resursele creatoare, curajul de a le folosi și curiozitatea de a le experimenta, pentru a putea progresa pe scara spiralată evolutivă. De aceea deseori susțin necesitatea trăirii suferinței, ca una dintre căile specifice de evoluție și dezvoltare. În timp ce făceam aceste remarci, căutam căi prin care să ajungem la acele puncte generatoare de suferință, care probabil nu fuseseră consumate până în momentul de față, știind în același timp că toți cei din jur nu au căutat să-i ofere nimic altceva decât motive de bucurie, fericire și satisfacție, celebrele fraze de tipul „îți

oferim tot ce-ți dorești, numai să fii fericită". Se pare că nimeni nu-și dorea să-i permită să fie nefericită sau chiar tristă, dacă asta era necesar sau dacă îi genera mulțumire, pentru a-și putea trăi autentic starea reală și firească în raport cu o posibilă psihotrauma în trecutul ei. De aceea nu s-a simțit băgată în seamă, pentru că a te băga cineva în seamă nu înseamnă să-ți ceară să fii fericit și să-ți și reproșeze, dacă este posibil, că nu ai niciun motiv să fii altfel, deoarece pe lume sunt atât de multe persoane cu probleme mult mai grave (de parcă există o scală pentru situații în care îți poți permite să suferi și altele în care îți este interzis, individul și conceptele acestuia despre fericire fiind extrem de diferite și individualizate), sau dacă totuși îți sesizează tristețea, să-ți spună senin fraze de genul „timpul le rezolvă pe toate”

Să te bage cineva în seamă se referă în special la oferta acceptării stării tale ca fiind personală și, ca atare, autentică și a o respecta, chiar dacă nu-i convine foarte mult. Acest lucru nu se întâmpla până acum în viața clientei mele, dar simțeam împreună că suntem pe calea de a ne putea permite să generăm acel sentiment atât de dramatic care a făcut-o să-și înghețe cu totul emoțiile pentru a putea supraviețui. Mă simt nevoită din nou să fac o remarcă referitoare la cauzele atât de des vehiculate legate de tulburările de comportament alimentar, în special la trendul fizic al adolescentelor, care toate visează să devină fotomodel, deziderate care conduc la modelul atractivității satisfăcut prin numărul de kilograme. Nu era cazul de așa ceva, cu toate că avea modificări de schemă corporală, susținând că se considera plinuță și era nemulțumită de look (clienta având 37 kg la o înălțime de 171 cm).

Pe tot acest parcurs, clienta mea se lupta cu ea însăși, progrese timid, se dezvoltă și la un moment dat mi-a comunicat: „Nu mai am nici ciclu de ceva vreme, sunt împietrită, nici femeie nu voi mai

fi și evident nici copii nu o să pot face, nimeni nu mă vrea, nimeni nu mă place, sunt pedepsită pentru greșelile mele și de fapt nici nu cred că merit mai mult". Conflictul bazal își anunța intrarea în scena terapeutică, realizând implicit spargerea amortirii emoționale, așa că am apăsas, chiar dacă știam că voi produce suferință, pe pedala „dezghețării” emoțiilor negative și a arderii intense a lor până la nivel de cenușă, pentru ca apoi să poată renaște (prin reframing) ca pasărea Phoenix din propria cenușă, eliberată de cutumele trecutului. Devenise evidentă necesitatea de a accesa inconștientul clienței prin tehnici hipnotice regresive, în căutarea acelui copil interior care este acum sub protecția adolescenței care a devenit.

În urma acestui demers s-a derulat un element catharctic de identificare a unui conflict bazal semnificativ de tipul unui abuz sexual care a survenit în fragedă copilărie, regăsind acel copil rănit în interiorul corpului său. Și unde altundeva ar fi putut fi situat decât în interiorul stomacului, ghemuit într-o poziție fetală (deci nenăscut?), culcat pe curbura acestuia, tăcut, terifiat, îngrozit, incapabil de a se apăra sau a le comunica celor dragi ce s-a petrecut. „Acum îmi dau seama ce s-a petrecut atunci, dar nu înțeleg cum de am putut uita... și de ce nu am făcut legătura până acum? De aceea evit cât pot să mă apropiu de băieți, cu toate că am simpatii și chiar dorința de a avea un prieten, dar am crezut că doar pentru că sunt timidă și ceilalți nu mă plac, pentru că mă invidiază că învăț și arăt bine. Preferă să nu mă abordeze.”

Revelația descoperirii acestei amintiri „pierdute” a determinat, pe lângă beneficiul simptomului de a comunica pe o cale alternativă toată greața metafizică sartriană externalizată ca manieră de echivalare a durerii și suferinței, un nou beneficiu, aparent greu de înțeles și acceptat inițial la nivel conștient, legat de calea pe care inconștientul a găsit-o de a nu-i permite să de-

vină „femeie”, pentru a rămâne „fetiță”, ceea ce o va scuti pe viitor de tot ce înseamnă „corvoada de a deveni femeie”. Nici că se putea mecanism protectiv mai bun, care justifica implicit întreținerea simptomului, cu toate că afirmativ își dorea un prieten, ca să nu-i spun iubit. Un alt simptom care a venit în confirmarea acestei teorii a fost faptul că nu mai prezenta de doi ani cicluri menstruale, ceea ce confirmă la nivel simbolic că și-a întrerupt ciclul feminității, respectiv al posibilității de a se împlini ca femeie prin virtuala sarcină care să conducă la nașterea unui copil. Momentul în care ciclurile s-au reluat mi-a confirmat că suntem pe urcușul valului și că putem spera ca aceasta să permită organismului ei să câștige și în greutate, evident până la nivelul pe care l-a stabilit inițial ca limită superioară acceptată.

Abia acum, după ce clienta a înțeles mecanismul causal psihodinamic de generare a simptomelor, am simțit claritatea și dorința acesteia de vindecare, cu toate că suferința era generată în același timp, dar nu mai era înghețare, anulare, indiferență, detașare. Era înapoi în viața ei, frământând de dorințe, măcinată de suferințe, dar și de speranțe. „Încep să simt din nou, dar sunt sentimente contradictorii, permise și nepermise, care mă amețesc, mă copleșesc și reușesc să umple acel gol pe care l-am resimțit atât de mult timp și pe care am încercat să-l acopăr aruncând mâncare peste el, dar de fapt doar mi-am hrănit golul și l-am întreținut să rămână la fel. M-am autosabotat. M-am săturat de toate și vreau să pot să simt tot ce e de simțit în viața asta. De aceea amestecam mâncărurile și nu mă puteam opri din ele, pentru că-mi imaginam că asta îmi aduce satisfacție și mulțumire, dar de acum o să mănânc foarte mult și tot timpul, dar nu mâncare, ci o să mănânc toate experiențele pe care mi le dă viața și o să-mi permit să simt tot ce este de simțit pe pământ. Nu îmi mai este frică să simt, îmi este frică să nu ajung iar să nu mai simt...”

A devenit puternică, autodeterminată și necondiționată, ceea ce mi-a generat un profund respect, pentru că îți trebuie o mare putere și voință să reușești să te anulezi atât de semnificativ încât să-ți faci rău de 20 de ori pe zi și să te pedepsești pentru „vina” de a fi fost acolo în acea zi. Venise momentul legat de nevoia de deținere a controlului asupra ei și de imposibilitatea de a-și putea permite măcar ideea de a-și pierde controlul, cu toate că pierdea controlul zilnic în timp ce se alimenta și îl deținea paradoxal atunci când vărsa, deoarece aceasta îi asigura acel beneficiu de a nu-și permite să devină femeie, având în vedere că drumul feminității era presărat cu pericolul de a fi abuzată la orice pas, conform anticipării posibilității repetării experienței primare suferite. Exprimarea furiei ar conduce la ideea pierderii controlului, dar și la o sinceritate periculoasă din punctul de vedere al posibilității de a fi judecată de ceilalți, pe când trăirea anxietății ar conduce la ideea deținerii controlului și implicit la acea tăcere care este deseori confundată cu obediența, în ritualul căreia a fost crescută și care nu este vizibilă în exterior (pentru cei care nu au ochi). Cert este că trăirea anxioasă era de preferat celei impulsive, agresive, tocmai pentru a deține controlul care îi putea da falsa senzație că este puternică și sigură pe ea. Dar este oare posibil să deținem controlul? Dacă ar fi posibil, ar însemna că putem anticipa viitorul, ceea ce știm cu toții la nivel de truism că nu este posibil, chiar dacă uneori ni se pare că l-am deținut. Nemaivorbind că dacă, prin absurd, am reuși să-l deținem, la ce ne-ar ajuta? Amintiți-vă cât de tensionați vă simțiți atunci când dețineți controlul. Oamenii doresc de obicei să fie relaxați, detensionați și să experimenteze senzații plăcute, liniștitoare. Acestea se pare că sunt asigurate de momentele de pierdere a controlului, nu de cele de deținere a lui; atunci când ne permitem să pierdem controlul ne simțim re-

laxați, detașați, explorând senzații de eliberare și sublim. Din acest motiv, mă întreb deseori de ce doresc oamenii ceva ce nici măcar nu le face plăcere, ceva ce îi limitează, îi îngrădește, le fură libertatea și implicit îi face dependenți, indiferent la ce tip de dependență ne referim (de la cea alcoolică până la cea de televizor, prieteni, alimentație, iubire etc., nu că vreo dependență ar fi mai ușor de dus decât alta). De aceea, necesitatea implicită devine să putem să atingem niveluri ale libertății, dar care să nu devină una de tip anarhic, ci una asumată, și odată ce acest fapt se petrece implicit la nivelul inițial al deciziei interne care se derulează înainte de acțiunile noastre, acestea vor conduce la posibilitatea deținerii controlului asupra pierderii controlului sau a pierderii controlate a controlului. Atingerea acestui nivel al libertății nu face în mod necesar viața mai simplă, dar cu siguranță o face mai asumată și autentică emoțional, ideativ și comportamental, acest fapt conducând clienta pe o cale dificilă, dar plăcută tocmai pentru că va putea permite oricărui sentiment sau emoție să apară, însă nu oricând, ci doar atunci când libertatea personală va selecta ce nevoi are, spre ce dorește să se îndrepte principal și personal.

Mai probabil este că vă doriți un tip de deznodământ faptic care să se încununeze cu un fel de happy-end, dar pentru mine nu există happy-end-uri, ci mai degrabă „happy-start”-uri, ca atare, cu toate că, de obicei, după încheierea procesului terapeutic nu deții informații despre maniera în care s-a derulat faptic viața clientului, pot să vă destăinui că lucrurile merg la ora actuală mult mai bine, clienta asumându-și progresiv, încă din perioada terapeutică, diverse căutări de implicări afective. Distorsiunile alimentare au fost reduse semnificativ, mai concret existând momente de reapariție a comportamentului bulimic, însă doar în relație directă cu o traumă și întotdeauna printr-o liberă decizie de a permite deru-

larea până la capăt a acestuia sau de câte ori stabilește prin dialogul cu propria persoană ca fiind necesar, fără să fie însoțit de culpabilizare, din moment ce nu pierde controlul, ci controlează decizional pierderea controlului, ca un „preț” plătit uneori tocmai pentru ca acest comportament să nu se mai repete necontrolat. Aceasta îi oferă posibilitatea să dețină energia și motivația de a continua explorarea propriei existențe, cu tot ce poate însemna acest cuvânt la nivelul trăirilor emoționale personale interioare și al măsurii în care decide permisivitatea externalizării lor.

Și așa s-a hotărât clienta mea să crească după ce, scârbită fiind de ce-i oferă viața, se hotărâse să rămână fetiță, amintindu-mi de dramatica „Tobă de tinichea” a lui Günther Grass, doar că ea este varianta feminină și, spre deosebire de personajul cărții care a rămas „pitic” pentru că așa a decis el pentru el însuși, ulterior crescând tot ca urmare a propriei libertăți de decizie, ea nu a avut șansa să decidă în copilărie pentru ea. Dar odată ce și-a creat ocazia să înțeleagă că are libertatea de a decide, acum a hotărât să „crească”

Sunt mereu uimită de abilitatea fiecărui pacient de a găsi calea personală a devenirii și a implicării în propria existență, ca element dinamizator și de reîncărcare energetică. Resimt acest element de fiecare dată când realizez că rupe ațele de marionetă ale persoanei, care începe să se descurce pe cont propriu, fiind dispusă să mai cadă din când în când, dar nu și să mai fie legată cu ațe. Fiecare om lasă amprente metamorfotice asupra minții și inimii mele, prin demersul profund de a se ridica în fața vieții lui și de a parcurge propriile lui trasee de viață, prin labirintul luminat de propria lui dorință care oferă o cale de căutare a răspunsurilor și sensurilor prin schimbare. Doresc ca tot mai multă lume să își asume dorința și libertatea de a „crește”, indiferent dacă a rămas mic sau nu.

ALFRED DUMITRESCU

- Curs de formare în psihoterapie psihanalitică organizat de Fundația Româno-Olandeză de Psihoterapie Psihanalitică, 1995–1999

- Psihanalist, membru direct al International Psychoanalytic Association — 2001; psihoterapeut certificat în psihoterapie psihanalitică de către Federația Română de Psihoterapie, cu drept de supervizare; membru fondator (1990) și președinte al Societății Române de Psihanaliză — 2006–2008; membru fondator și actual președinte al Fundației Romano-Olandeze de Psihoterapie Psihanalitică

- Peste 25 de ani de experiență în psihoterapie și psihologie clinică

- Deviza personală ca psihoterapeut:

Psihoterapeutul ca persoană totală este instrumentul oricărei psihoterapii.

Vulcanul

„Ura, ca modalitate de relație, este mai veche decât iubirea.”

(S. FREUD, „INSTINCTE ȘI DESTINE ALE INSTINCTELOR”, 1915)

Preambul

Ideea unui volum care să prezinte într-o manieră directă și accesibilă tipuri diferite de psihoterapie și, în interiorul acestora „școli”, diferite modalități personale de abordare a relației terapeutice mi se pare extrem de oportună, în acest moment în care psihoterapia capătă o prezență mediatică din ce în ce mai importantă.

Am răspuns de aceea cu entuziasm invitației Editurii Trei și am interpretat-o ca pe o ocazie de a oferi cititorilor posibilitatea de a fi părtași la măcar o frântură din ceea ce, pentru mine, reprezintă poate cea mai mare „aventură” din viața unui om: întâlnirea cu un altul care, prin cunoștințele, experiența și — mai ales — travaliul asupra propriei sale persoane, îi poate mijloci descoperirea unor resurse nebănuite.

Și aș dori foarte mult ca dumneavoastră, cititorii acestui volum, să abandonați cât mai rapid tentația firească de a face comparații („hai să văd care metodă de psihoterapie e mai eficientă?”) și să vă lăsați purtați de cuvintele noastre și ale pacienților noștri pentru a ne însoți, oricât de parțial, pe acest „drum către sine” (al pacientului și al terapeutului deopotrivă) care este, în definitiv, traseul oricărei psihoterapii.

Cred că doar astfel veți putea face — dacă și când va fi să fie — o alegere cu adevărat în acord cu nevoile și aspirațiile dumneavoastră.

Dacă ideea acestei lucrări m-a incintat, modalitatea concretă de a contribui la ea s-a dovedit a fi ceva mai complicată, și asta pentru că prezentarea publică a unui caz de psihanaliză este întotdeauna un exercițiu extrem de dificil: este nevoie, pe de o parte, de suficientă acuratețe pentru a face posibilă transmiterea unei experiențe unice de întâlnire cu celălalt și, pe de altă parte, de suficientă disimulare pentru a asigura anonimatul desăvârșit al pacientului.

În spațiul care îmi este alocat în cadrul acestui volum voi încerca să îndeplinesc ambele obiective și să vă îndrept atenția mai puțin către detaliile tehnice sau istorice ale cazului și mai mult către o suită de secvențe care, în opinia mea, pot ilustra modul în care psihanaliza — adică relația dintre un analizand și un analist — „lucrează”

Contextul

Am cunoscut-o pe Ella în urmă cu mai mulți ani; făcea parte dintr-un grup de studenți care participau la un seminar opțional de psihanaliză, deschis și celor ce făceau studii de medicină.

La vremea aceea psihanaliza era încă percepută ca o noutate revoluționară în lumea academică și genera o mare implicare intelectuală și, bineînțeles, emoțională din partea multora dintre cei care audiau aceste prelegeri.

Spre deosebire de mulți dintre participanți, care se străduiau să „iasă în față” cu intervenții adesea provocatoare și înduioșător-iconoclaste, Ella era o prezență tăcută și discretă și nu afișa vreun entuziasm deosebit față de temele aduse în discuție. Mai mult chiar, cred că încerca mai degrabă să se facă nevăzută în spatele celor care foloseau din plin, „seducția în oglindă” care hrănește atât de bine narcisismul profesorilor și transformă cu iuțeală un student obișnuit într-un preferat al acestora.

Îmi aminteam, așadar, de ea ca de o tânără liniștită, mai degrabă pasivă și cu un aer cumva îmbufnat, ca și când cele ce se petreceau în jurul ei îi provocau o nemulțumire surdă; și mai cred că nu o văzusem niciodată zâmbind, nici chiar atunci când, pentru a menține trează atenția auditoriului și a-mi asigura simpatia acestuia, încercam câte o „glumiță” pe marginea textelor discutate.

În acele timpuri de pionierat, mișcarea psihanalitică din România era foarte vizibil „împinsă de afecte” și eu însumi eram convins că a face dovada entuziasmului și „credinței” în puterea ei miraculoasă era o condiție aproape obligatorie pentru a deveni „un bun pacient de psihanaliză”

Am fost deci destul de surprins de cererea ei de a începe o analiză personală cu mine, cerere care a venit la puțină vreme după încheierea examenului — o modalitate frecventă în acea vreme în care erau foarte puțini practicieni, chiar dacă nu foarte recomandabilă din cauza numeroaselor „reziduuri” cu care

relația profesor–student preexistentă va parazita în mod inevitabil analiza.

Programul meu era foarte încărcat în acea perioadă, astfel încât nu am putut da curs cererii ei la momentul respectiv.

A revenit însă câțiva ani mai târziu și, de această dată, am putut începe împreună o analiză.

Ella

Fiica mijlocie a unui cuplu cu educație medie care ducea o viața confortabilă din punct de vedere material, Ella își descrie copilăria ca fiind *„deosebit de traumatizantă”*. Cea mai mare parte a primului an de analiză a constatat în relatarea — inițial cu o voce mai degrabă plată care, în timp, devenea din ce în ce mai încărcată de furie — a numeroaselor ocazii în care tatăl ei venea acasă *„după un pahar în plus”* și o agresa verbal pe mama ei, folosind orice mic pretext. Ella însăși fusese frecvent supusă agresiunilor verbale ale tatălui ei, dar nu își amintea ca acesta să fi folosit vreodată violența fizică la adresa ei.

Cât despre mama ei, Ella o descrie ca pe *„o femeie slabă și nefericită”* care *„a făcut cât a putut”*, fără a fi însă capabilă să-și protejeze copiii sau pe ea însăși de abuzurile soțului ei.

Acest portret de familie în două culori — un tată *„rău”* și o mama *„prea bună”* — era completat de câteva alte figuri mai degrabă palide: bunici locuind departe, în provincie, și a căror prezență se făcea rar simțită în viața Ellei, un frate și o soră aflați la o diferență de vârstă prea mare pentru a *„face echipă”* cu ea.

Povestea vieții ei se desfășura ședință după ședință, plină de tristețe și de furie (încă) tăcută: copilăria *„cu cheia de gât”*, ea mereu retrasă și incapabilă să se bucure de compania celorlalți co-

pii, eforturile de a lua note mari în școala primară în ciuda lipsei unor încurajări sau laude din partea părinților, sentimentul permanent de singurătate acasă, în prezența unei mame supraacrotitoare, dar inconstante, a unui frate mai mic cu care nu simțea a avea vreo legătură și a unui tată pe care îl percepea ca „rece” și necultivat, rușinea de a fi fiica unor părinți pe care, pe măsură ce creștea, îi percepea ca „primitivi”, „needucați” și preocupați exclusiv de trivialitățile existenței („bani, mâncare, lucruri”).

O viață dominată de rușine și dispreț față de părinții și de rudele ei („niște țărani primitivi”), de teama și de invidia față de copiii mai norocoși, cei care aveau familii „cumsecade” și părinți educați „care citeau și le cumpărau cărți”

Mai apăreau în relatările Ellei câteva colege de școală, fete pe care Ella le vedea ca având părinți „I”, vieți „normale” și căroră — mai ales — „nu le era rușine” cu familiile din care proveneau. Ele erau „modelele” pe care, pe rând, le admira (pentru frumusețea, inteligența, succesul lor școlar și social sau pentru faptul de a avea părinți „intelectuali”) și în compania cărora încerca să stea cât mai mult timp cu puțință (la școală, la ele acasă, la sfârșit de săptămână) cu dorința de a deveni prietene „inseparabile”

Mă întrebam dacă era oare îndrăgostită de aceste fete? Era, cu siguranță, îndrăgostită de viețile lor și încerca să se refugieze în ele pentru a evada din viața ei.

O nouă prietenă apare ca o figură salvatoare în ultimii ani de liceu; Ella o descria pe Tamara în termeni pe care nici prin gând nu i-ar fi trecut să-i folosească pentru a se descrie pe sine: frumoasă, inteligentă, bine-crescută și cultivată.

Apoi facultatea, parcursă nu cu mare dificultate, dar nici cu ușurință și — mai ales — nu cu plăcere și, mereu, același simțământ

de a fi „nepotrivită, nelalocul meu, inferioară celorlalți din cauza mea și din cauza LOR (A FAMILIEI)“

Această „*rușine*“ — de familia ei, de rădăcinile rurale ale părinților ei, de rezultatele ei școlare și chiar de felul în care arăta — părea să fi fost trăirea dominantă a Ellei pentru cea mai mare parte a vieții ei.

Analiza

În momentul începerii analizei, Ella își încheiase cu succes studiile medicale și lucra într-o clinică de renume.

În timp, imaginea portretului de familie în două culori a evoluat către cea a unui cuplu parental reunit și coeziv, pe care îl percepea ca încercând permanent să o mențină sub control: mama prin rugăminți și promisiuni de a-i satisface orice dorință (mai puțin cea de independență) și tatăl care folosea din plin șantajul material sau amenințările cu abandonul absolut atunci când Ella încerca să-și manifeste tendințele spre autonomie.

Imaginea idealizată a mamei care „*făcuse tot ce-i stătea în putință*“ se ofilea și ea pe măsură ce apăreau amintirile unui abandon precoce și realizarea faptului că multă vreme aceasta o folosisese ca „scut“ față de tatăl ei.

Întregul ei peisaj relațional era populat la acea vreme cu figuri persecutorii: părinți intransigenți, colegi ironici și agresivi, șefi excesiv de autoritari.

Și eu, unde și cum apăream în povestea ei?

La prima vedere, păream a fi doar un martor exterior al lumii ei, cineva cu care întreținea o relație neutră, strict „profesională“

Ella își menținea fără abatere poziția de „pacient perfect” care respecta cu strictețe cadrul analitic și nu pomenea niciodată nimic despre relația noastră, cu atât mai puțin ceva despre trăirile ei în raport cu relația sau cu mine. Încercările mele (desul de rare, de altfel) de a face vreo legătură între cele spuse de ea în ședință și relația noastră erau mereu respinse printr-un răspuns evaziv („păi, poate... nu știu”) urmat de un interval de liniște și, apoi, de schimbarea subiectului.

Pe parcursul analizei Ella a oscilat între a-și exprima nemulțumirea față de dependența de care dădea dovadă (dependența de părinți, de cercul de colege și cunoștințe „care se pretind atât de deștepte”, de șefa ei dictatorială) și a-și clădi, pas cu pas, suficientă încredere în sine pentru a-și definitiva studiile, a se muta din apartamentul părinților, a descoperi atracția erotică și plăcerea sexuală, a încheia relațiile cu unele dintre „prietenele” pe care le admira, invidia (și ura?) atât de mult pentru succesul lor și, spre final, pentru a începe o relație care s-a dovedit a fi de lungă durată cu un tânăr pe care îl aprecia cu adevărat.

Fiecare pas a fost greu, a cerut mult timp (părăsirea apartamentului părinților a fost o adevărată odisee presărată cu mici triumfuri, dezamăgiri dureroase, pedepse și sentimente de vinovăție) și a generat mișcări regresive de audodeprecieri și angoase de catastrofă — abandon (moarte?).

Și la fiecare pas edificiul ei narcisic fragil amenința să se fărâme; dar Ella a rezistat, s-a „agățat” folosind analiza, folosindu-mă pe mine când ca „suport”, când ca „refugiu” (ca atunci când se refugia la prietene?) și, în timp, a găsit suficiente resurse pentru a-și construi noi țeluri de viață.

Cu siguranță, nu a fost o analiză „cu gratificare imediată”, unul dintre acele cazuri în care analistul este de la bun început stimulat de bogăția asociativă sau de insight-urile pacientului său (și riscând, din păcate, să ignore tocmai seducția în slujba căreia sunt adesea puse astfel de mijloace).

A fost vorba, pentru mult timp, mai degrabă de răbdare și anduranță (deși nu mă considerasem niciodată până atunci ca având aceste calități) și, mai mult decât orice altceva, despre formularea cu mare grijă a oricărei intervenții din partea mea, aparenta lipsă de reacție a Ellei la vorbele mele făcându-mă poate excesiv de atent la riscul de a o răni.

Uneori doar o „retractilitate” mai pronunțată, manifestată prin întârzierea la ședințe sau absențe (justificate prin unele obligații profesionale sau personale), îmi atrăgea atenția că, poate, una dintre intervențiile mele a fost prea „abruptă” sau prematură.

Am căpătat însă, în timp, extrem de mult respect pentru tenacitatea cu care se agăța de „lucrurile bune” din viață și pentru capacitatea ei de a „perlabora” [durcharbeitung] în sensul cel mai propriu al termenului (așa cum este el definit, de exemplu de către Joyce Mc Dougall: *„Perlaborarea se referă în modul cel mai specific la traviul psihic în procesul psihoterapeutic și la construcele realizate cu atâta dificultate în cursul tratamentului psihanalitic”).*

Mi-am dat seama și că Ella „muncea” cu adevărat în analiză, poate nu foarte vizibil în timpul ședințelor dar, cu siguranță, în intervalul dintre acestea, ca și cum ar fi luat de la mine câte o „bucătică”, doar atât cât putea „mesteca” acasă, în liniște, fără teama că aş fi putut s-o forțez să „înghită” mai mult decât se simțea capabilă în momentul respectiv.

Tot în timp am realizat și că nu doar eu eram cel care „mergea ca pe ouă” în această analiză și că, în aceeași măsură în care

eu o tratam pe Ella cu o prudență poate excesivă, și ea făcea mari eforturi pentru a mă „cruța”

Chiar dacă idealizarea masivă de la începutul analizei (exprimată prin afirmații precum „atunci când mi-e rău mă gândesc că, cel puțin, am cel mai bun analist”) se redusese simțitor și devenise capabilă să exprime (rareori însă) plângeri despre, de pildă, lipsa mea de suportivitate („Știu, știu, e problema mea, nu trebuie să vă pese dumneavoastră de asta”), Ella se opunea de obicei oricărei încercări din partea mea de a interpreta mișcările transferențiale negative, ca și cum ar fi ținut cu înverșunare să mă (să ne?) protejeze de furia și distructivitatea care mocneau în ea.

Visul

Visul pe care am ales să îl relatez a apărut spre sfârșitul unei sedințe din mijlocul săptămânii, la începutul ultimului an al analizei Ellei.

ELLA: *Eram undeva pe o terasă mare, locul îmi părea familiar chiar dacă nu-l pot plasa undeva anume; erau mai mulți oameni acolo, printre care și eu, și dumneavoastră. Nu știu de ce, dar mă tot întepați [mă întrebam dacă la modul propriu sau figurat, am vrut să întreb cu glas tare, dar apoi m-am gândit că distincția nu era neapărat importantă în ordinea asociativă și că o întrebare ar fi întrerupt șirul relatării]; asta îmi făcea plăcere, pe de o parte, dar, pe de altă parte, era ca o intruziune... [râde scurt și apoi spune ceva care sună clar ca o interdicție]... nu vreau să știu mai multe despre partea asta a visului, nici pozitiv, nici negativ... Deodată, de pe terasă am văzut cum venea un val foarte mare, ca un tsunami... mai erau încă și alți oameni pe terasă... până la urmă parcă nu era un val chiar*

atât de mare. Și apoi, în fundal, am văzut cu toții un vulcan în plină erupție.

Ședința s-a încheiat aici și eu mă gândeam că, în cazul în care în ședința următoare nu va reveni cu asocieri legate de acest vis, va trebui să încerc eu să găesc o „punte”

Ședința următoare.

Ella începe prin a se plânge de câțiva dintre cei împreună cu care lucrează și care nu-și fac treaba așa cum trebuie, dar o critici pe ea pentru modul în care lucrează.

Apoi, după o lungă tăcere:

ELLA: *M-am mai gândit la visul cu vulcanul și mi-am amintit că în urmă cu câteva zile văzusem la televizor o conferință despre vulcani. Am fost foarte surprinsă să aflu că vulcanii au și o parte bună, că, de fapt, ei pot fi și foarte folositori Pământului; se pare că ei păstrează cumva echilibrul planetei și, în felul acesta, sunt benefici chiar și pentru oameni. Nu mă gândisem la ei niciodată în felul acesta, întotdeauna am crezut că nu pot reprezenta decât un pericol. De fapt, dacă îmi amintesc bine, vulcanul din visul meu nu era chiar așa de mare, era destul de micuț, scuipa el lavă, dar nu era cu adevărat periculos, lava mai degrabă curgea domol, nu era o erupție adevărată... Și mă uitam la el... la un moment dat parcă eram chiar lângă el... fără să am sentimentul vreunui pericol.*

ANALIST: Ca și cum nu și-ar fi făcut decât ceea ce era treaba lui?

E.: *Da, ca și valul, nu era periculos, era doar... natural...*

A.: Parcă vulcanul ăsta era precum cineva care se afla într-o „analiză de croazieră”, ca dumneavoastră care „scuipați” aici trăirile neplăcute pentru a va menține echilibrul?

E.: *[râzând] Da, cam așa...*

[Tăcere îndelungată]

E.: *Curios... acum îmi amintesc cum ieri, în timp ce făceam dragoste cu prietenul meu, mi-a venit în minte cu imagini foarte vii vulcanul acela, chiar în timp ce făceam dragoste.*

[Mult timp Ella se referise la viața ei sexuală doar prin „etichetări” exterioare de tipul „a fost satisfăcător/plăcut/neplăcut” și am fost surprins să o aud aducând în ședință o imagine din „interior” asupra vieții ei sexuale.]

A.: Și care a fost simțământul legat de imaginea vulcanului, în acel moment?

E.: *Oh, m-am simțit foarte bine... ușurată; și am simțit că sunt chiar acolo, cu prietenul meu și nu departe sau în altă parte ca în atâtea alte dăți.*

[Tăcere]

[Eu, pe de altă parte, eram mai degrabă cuprins de teamă: mă simțeam ca un surfer care așteptase multă vreme „valul cel mare” și atunci când acesta apare pe neașteptate trebuie să ia foarte repede o decizie despre cum să-l abordeze; visul și asocierile pe marginea lui aduseseră atât de multe deschideri și trebuia să mă decid rapid pe care dintre ele să o „folosesc”.]

A.: Vreme de mulți ani ați vorbit despre dumneavoastră fie ca despre cineva care este plictisitor, neinteresant, searbăd și rece — ca un vulcan sterp și adormit — fie ca despre cineva plin de ură, invidie și resentimente — vulcanul care erupe și riscă să erupă distrugând totul în jur. Se pare că acum puteți fi, în sfârșit, vulcanul care „vorbește” fără a mai fi un pericol pentru sine sau pentru ceilalți.

[Tăcere lungă, în timpul căreia câteva lacrimi îi curg pe obraji]

E.: *Ieri am făcut un joc cu desene împreună cu niște copii; eram chiar mai încântată de joc decât copiii. Mi-a făcut mare plăcere jocul,*

dar nu era plăcerea pentru bucuria lor, era pentru mine. După aceea am mers la un magazin și mi-am cumpărat un flipchart; mi-l doream de mult timp. Când eram copil îmi doream foarte mult să am o tablă în camera mea, o tablă mică, de jucărie; mă gândeam că dacă aş avea tabla aceea totul s-ar schimba, ar fi minunat... nu le-am cerut-o nici-odată alor mei... poate și pentru că nu credeam că o voi căpăta.

A.: Și acum?

E.: Acum mi-am cumpărat-o din banii mei... am realizat că nu mai trebuie să o primesc de la cineva sau să cer voie să mi-o cumpăr. Am vrut flipchartul și mi l-am cumpărat; o să-mi fie util și pentru munca mea."

A.: Păreți să descoperiți în același timp și putința, și plăcerea de a vă exprima.

E.: Da, cred că are legătură și cu imaginea vulcanului. Lava care curge este expresie, e exprimarea liberă a naturii vulcanului, în așa fel încât acesta să nu acumuleze atât de multă energie încât fie să se fractureze și să se autodistrugă, fie să erupă și să-i distrugă pe toți cei care se află în apropierea lui. Cred că mă voi duce acum acasă și voi desena.

Ședința următoare [după weekend].

Ella începe prin a mă „informa”, pe tonul acela de „relatare de știri” pe care îl cunoșteam atât de bine, că în weekend avuse-se o nouă ceartă cu tatăl ei, care o acuzase iar că-și neglijează părinții. Apoi continuă cu o temă cu totul nouă și neașteptată:

E.: Cred că în câteva săptămâni sau luni vă voi cere să reducem numărul de ședințe... de fapt, în ultima vreme am sărit peste o groază de ședințe.

A.: Și de ce credeți că s-a întâmplat așa?

E.: Ieri am avut o discuție cu o colegă despre un caz la care lucrăm împreună și ea m-a criticat foarte tare, m-a acuzat că am fost prea agresivă. M-am simțit oribil...

[Tăcere]

E.: *Nu am avut șocuri în analiza cu dumneavoastră... am încercat întotdeauna să păstrez lucrurile la o oarecare distanță... și m-am gândit întotdeauna doar de bine la analiza cu dumneavoastră și la dumneavoastră... în așa fel încât să nu am șocuri.*

A.: *Și, în felul acesta, mi-ați cerut și mie să fiu cât se poate de „blând” cu dumneavoastră...*

[Tăcere îndelungată]

E.: *Colega mea... nu trebuia să-mi spună ce mi-a spus. Acum mă simt singură, fără speranță, dar hotărâtă să nu mai aștept nimic de la nimeni.*

A.: *Ca un copil dezamăgit, îmbufnat și încăpățânat?*

E.: *Da... ura aia... mi-am urât tatăl, îmi doream să moară... și mama mă obliga să stau de vorbă cu el... să-l împac... Îmi venea să-l omor! Acum nu mai sper nimic, nu mai vreau nimic, aș putea să merg pe marginea unei prăpăstii.*

A.: *Parcă ar fi vorbele cuiva care tocmai a pierdut pe cineva foarte drag...*

E.: *Mi-am omorât tatăl. În mintea mea, l-am omorât... și acum...*

A.: *De aceea ați „ținut lucrurile la o oarecare distanță” în analiza cu mine, ca să mă protejați?*

E.: *Da, am încercat să nu vă las să mă aduceți în starea asta de FURIE!*

A.: *Mai aproape ar fi însemnat riscul de a declanșa furia?*

E.: *Prea aproape înseamnă... viol... și asta mă face furioasă.*

[Tăcere]

[Mi-am amintit de visul cu vulcanul și de faptul că, în vis, o „înțepam”; sentimentul pe care și-l amintise, legat de asta, era un amestec de neplăcere și iritare... și mai apăruse și cuvântul „intruziune”. M-am gândit însă că riscam să mă „apropii” prea

mult și nu doream nici să abandonez tema reducerii ședințelor, legată probabil, la rândul ei, de aceeași dorință de a păstra sau mări „distanța“.]

A.: Și tentativa aceea de anunț despre reducerea ședințelor...? Ați vrut să vedeți dacă mă voi înfuria pe dumneavoastră pentru că intenționați să nu mă mai „vizitați“ la fel de des, așa cum s-a înfuriat tatăl dumneavoastră în acest weekend?

[Tăcere lungă]

E.: *Nu știu... poate...*

Câteva comentarii

Am prezentat acest fragment de analiză desfășurat pe parcursul a trei ședințe pentru că el poate oferi o imagine, cred eu, revelatoare asupra modului în care, în anumite momente, se desfășoară procesul analitic.

Explorarea asocierilor legate de vis, travaliul Ellei între ședințe, deschiderea simultană a mai multor planuri de elaborare psihică (descoperirea, în transfer, a fricii, dar și a putinței de a exprima ura și agresivitatea, revelarea, tot în și prin transfer, a ambivalenței ură-iubire în relația cu tatăl) și alternanța mișcărilor „progresive“ (autonomizarea dorinței de autoexprimare) și „regresive“ (trăirea angoasată și încărcată de vinovăție care a culminat cu „retragerea în sine“ din ultima ședință prezentată) sunt doar câteva dintre elementele semnificative pe care am dorit să le ilustrez.

Cititorul avizat va identifica, cu siguranță, și multe alte posibile teme de discuție pe marginea acestei viniete clinice.

Scopul prezentării ei în acest volum nu este însă de a face o discuție exhaustivă asupra desfășurării unei psihanalize, ci de a

permite celor interesați, indiferent de gradul lor de informare prealabilă, să-și facă o idee despre ceea ce se întâmplă cu adevărat într-o cură psihanalitică.

Final... sau continuare?

La sfârșitul ultimei noastre ședințe, Ella m-a întrebat dacă aș accepta un cadou din partea ei și mi-a promis că îmi va aduce un tablou pe care avea de gând să-l picteze: imaginea VULCANULUI.

M-am întrebat atunci dacă, în afara semnificației de gratitudine, oferta ei nu însemna și că s-ar simți totuși mai în siguranță dacă vulcanul s-ar afla în cabinetul meu.

Nu știu... poate...

Mulțumesc Ellei pentru acordul de a publica acest fragment de analiză.

NICOLETA GHEORGHE

- Formare în analiză tranzacțională
- Președinte al Asociației Române de Analiză Tranzacțională
- 5 ani de experiență în psihoterapie
- Deviza personală ca psihoterapeut:
Toți oamenii sunt OK și au capacitatea de a gândi. Oamenii decid asupra destinului lor și aceste decizii pot fi schimbate (principiile de bază ale analizei tranzacționale).

Așchia din picior

Victor era pentru prima oară într-un cabinet de psihoterapie și teama de această situație nouă, de a nu greși, se manifesta din plin:

— Am mai multe probleme și nu știu cu care să încep!

Manifestarea acestei temeri era modul în care, de la început, mi-a transmis mesajul: „Ajută-mă, nu știu ce să fac, spune-mi tu ce să fac!” Era o invitație inconștientă la un dialog între un Părinte (terapeutul, cel mare, cel responsabil și deținătorul regulilor și al normelor) și un Copil (clientul, cel mic, spontan, nesigur pe el și care așteaptă îndrumare de la cei mari). Acceptarea invitației ar fi însemnat rejucarea scenelor de același tip din viața de zi cu zi, a ceea ce analiștii tranzacționali numesc „scenariul de viață”. Am zâmbit și astfel am primit și înțeles nevoia lui, și apoi, ieșind din scenariu, am invitat Adultul (cel în contact cu realitatea internă și externă de „aici și acum”) să acționeze:

— Cu care vrei tu!

Invitația mea a fost acceptată și astfel am început, de pe poziții egale (Eu sunt OK — Tu ești OK), să punem bazele unui

contract de tratament, adică ale unui acord explicit care stabilește obiectivele terapiei.

„Întâi să te faci bine și analizăm mai târziu, dacă mai vrei“, spunea Eric Berne, fondatorul analizei tranzacționale, clienților săi. Analiza tranzacțională (pe scurt, AT) pune accentul pe identificarea naturii și sursei problemei, urmată de schimbare, care constă în luarea deciziei de a acționa diferit și punerea ei în practică. De aceea, analiștii tranzacționali n-au acordat niciodată o prea mare importanță unei terapii prelungite: nu toți clienții au nevoie de ani întregi pentru a se analiza înainte de a se putea schimba. Ceea ce contează în AT este atingerea obiectivelor stabilite de comun acord între client și terapeut, indiferent de numărul ședințelor necesare. În cazul lui Victor, pe care am să-l prezint în acest capitol, el a avut nevoie de șase ședințe pentru a schimba ceea ce a dorit să schimbe în viața lui.

Sub aparența unui tânăr timid și speriat, ceea ce l-a adus pe Victor la terapie era furia, mai exact, energia degajată de furia acumulată de-a lungul timpului. Contractul de tratament a stabilit ca obiective gestionarea furiei și schimbarea comportamentului în relaționarea cu cei din jur: stabilirea de relații autentice și de pe poziții de egalitate cu prietenii și gestionarea conflictelor sau, cu cuvintele lui Victor:

— Spun ce cred că vrea persoana cealaltă să audă, și nu ce cred eu cu adevărat. Sau, nu spun nimic, și sunt furios după aceea, apoi vorbesc singur pe stradă (sunt foarte furios). Aș vrea să pot spune punctul meu de vedere chiar dacă este total diferit

de cel al celeilalte persoane. Sunt „aerian“, sunt în lumea mea și nu mă pot concentra la ce spune cineva. Când vorbesc cu o anumită persoană am tendința să-mi fugă mintea în altă parte și să nu fiu atent la ce-mi spune, pentru că mă gândesc și la ce vrea să audă. Parcă sunt în ceață, parcă am un nor deasupra capului și văd ca prin ceață lucrurile.

— Ce te împiedică să faci?

— Nu mă pot concentra la muncă. Vreau să fiu mai mult ancorat în realitate.

— Cum ar arăta viața ta dacă toate astea s-ar schimba?

— Aș fi mai calm, mai liber, o atmosferă de pace. Vreau să fiu împăcat, să mă accept pe mine așa cum sunt, să fiu mulțumit cu ceea ce sunt.

Un contract bine făcut duce la asumarea răspunderii pentru schimbarea terapeutică în mod egal de către mine și client. La începutul terapiei aloc timp pentru încheierea unui contract inițial, pentru ca în cadrul procesului de contractare și recontractare care se derulează în timpul terapiei, clientul să-și dea seama ce anume are nevoie și vrea să schimbe în viața lui, și dacă și în ce fel eu îl pot ajuta să facă această schimbare.

Un element important al contractului care poate duce la intensificarea procesului terapeutic este concentrarea asupra scopului schimbării. În acest fel, clientul și cu mine ne putem concentra asupra soluțiilor și resurselor de rezolvare a problemei și nu asupra problemei. De exemplu, un alt client a venit la cabinet fiindcă voia să renunțe la fumat. Dacă aș fi fost de acord ca acesta să fie contractul de lucru, ne-am fi concentrat doar asupra

problemei: de ce fumează, în ce fel își face singur rău, care sunt beneficiile fumatului. În schimb, am formulat problema în felul următor:

— Acum, aici, nu fumezi. În marea majoritate a timpului, tu ești nefumător, în sensul că nu fumezi. În momentul în care îți aprinzi o țigară, de abia atunci fumezi. Aprinderea unei țigări este o decizie, este ceea ce tu decizi să faci. Decizia de a „nu mai fuma” nu este o decizie, este o nondecizie, ceea ce e mult mai dificil de realizat.

În acest fel am început o negociere cu clientul pentru formularea unui obiectiv pozitiv, constructiv. În final, am formulat contractul în felul următor:

— Cum să am grijă de mine și de calitatea aerului pe care îl respir, astfel încât eu să mă simt mai bine decât acum.

Astfel, deși contractul este mai puțin specific, are avantajul că pleacă de la resurse deja existente — deprinderea și plăcerea de a respira aer curat, abilitățile de autoîngrijire, dorința naturală de a se simți bine — și se îndreaptă către mai multe soluții posibile dintre care clientul poate alege. Pare să fie un contract superficial, centrat pe simptom, dar, de fapt, el lasă deschisă calea către un contract care să vizeze schimbări profunde în funcție de dorința și posibilitățile clientului din acel moment.

Întorcându-ne la Victor, după ce ne-am clarificat asupra contractului terapeutic inițial, am profitat de timpul rămas din pri-

ma ședință pentru a ne conecta la resursele interne și externe cu privire la asertivitate și gestionarea furiei. Mai ales când e vorba despre furie, întotdeauna evaluez intensitatea ei, apoi verific care sunt mecanismele prin care furia este controlată și, cel puțin până când ajungem să identificăm și să anihilăm sursa ei, înc încurajez și încurajez aceste mecanisme și ofer informații suplimentare cu ajutorul cărora să putem ține furia sub control. E ca un fel de prim-ajutor pentru a preveni o agresiune a clientului asupra celor din jur sau asupra lui însuși.

Încheierea primei ședințe este dedicată, ca de obicei, contractului (de afaceri) care stabilește detaliile administrative și financiare ale lucrului împreună și trasează limitele relațiilor profesionale între mine și client. Astfel, stabilind repere referitoare la serviciile oferite, durata și costul ședințelor și disponibilitatea mea în afara ședințelor programate, știm la ce ne putem aștepta unul de la celălalt (eu de la client și clientul de la mine) între aceste limite.

Granițele contractuale sunt cele mai bune protecții împotriva fricilor arhaice ale Copilului. De exemplu, o clientă avea o imensă frică de abandon. Ei îi era teamă că dacă face sau zice ceva greșit, o voi abandona, adică o voi trimite acasă și nu o voi mai primi niciodată pentru o ședință de terapie. Asta era fantasma ei. Ea venise cu obiectivele ei. Am contractat că vom încheia terapia atunci când vom atinge obiectivele și ea va fi pregătită să ne despărțim. Sentimentul ei de ușurare a fost o confirmare pentru mine că acest contract era o bună protecție pentru Copilul ei foarte speriat și a fost benefic pentru procesul terapeutic, pentru că a ajutat la stabilirea unei bune relații terapeutice. Ea era acum

în siguranță, fiindcă știa că eu nu voi redeschide această rană adâncă.

Victor a venit la cea de-a doua ședință de terapie cu intenția de a scăpa de gândurile negative legate de greșelile din trecut:

— Gândul fuge către greșelile din trecut. De ce n-am făcut bine? De ce am făcut așa și nu altfel? Gândurile astea nu sunt ale mele. Vreau să le opresc, să tacă.

— Te critici singur?

— Da. De asta vreau să nu fiu singur: fug de mine ca să nu mă mai critic. Aș vrea să nu mă mai critic, să mă accept așa cum sunt.

Victor hotărâse la un moment dat al vieții lui că va fi OK doar dacă nu va face nicio greșală, adică doar dacă va fi perfect. Era un dialog interior între Părintele critic și Copilul speriat. Adultul nu avea nimic de spus. Am ales să intervin adresându-mă fiecăreia dintre cele trei stări ale Eului. Am început cu Adultul:

— Mi-e mai ușor să mă critic decât să mă laud, pentru că simt că am lipsuri peste tot.

— Ca și cum am putea să fim perfecți, și tu cauți această perfecțiune la tine?

— Da.

— Ce bine că nu o găsești!

— Ce bine? Cum așa?

— Pentru că, pentru mine, și nu numai pentru mine, perfecțiunea înseamnă nemișcare, înseamnă fără viață. Dacă ceva e perfect, înseamnă că nu mai evoluează.

— Da, asta înseamnă că nu e viu.

- Da, înseamnă că nu e viu, e mort.
- Poate fi o entitate care să fie perfectă...
- Care entitate e perfectă?
- Dumnezeu, dacă există!
- OK, și dacă ne referim la ființe umane, ca mine și ca tine?
- Nu, nu putem fi niciodată perfecți.
- Da, pentru că dacă am fi perfecți, am fi morți și de asta am zis că mă bucur că nu ești perfect, pentru că ești în viață și ești aici.

AT lucrează cu un *model decizional*. Terapeuții analiști tranzaționali cred că perturbările emoționale ale clienților lor provin din decizii din trecut care pot fi schimbate. Ideal, aceste schimbări sunt integrate în toate aspectele personalității: cognitiv, afectiv și comportamental. Odată cu redecizia, clientul intră în contact cu sentimentele lui (nivelul afectiv), le folosește ca să își dea seama care sunt dorințele și nevoile sale (nivelul cognitiv) și apoi acționează (nivelul comportamental) pentru împlinirea nevoilor în modalități adecvate.

- Cine te-a criticat în trecut?
- Învățătoarea mea m-a criticat. Eram stângaci și m-a obligat să scriu cu dreapta. Toate liniuțele mele erau strâmbe, n-am luat niciodată premiu pentru că nu reușeam să scriu frumos. Dacă scriam cu stânga, îmi dădea peste mână.

Practic, Victor nu a fost lăsat să fie el însuși, în cel mai primitiv mod și e cumplit pentru un copil să fie negat în ceea ce este.

- Simțeam că e nenatural, dar nu-mi stătea în putere să fac ceva. Câteodată trișam și scriam cu stânga.... Îi invidiam pe cei-

lalți că scriu frumos. Învățătoarea zicea că nu vreau, că nu mă străduiesc suficient.

— Acum când îmi zici toate astea, ce simți?

— Nu mă simt bine, sunt cam trist și furios.

— De ce ai fi avut nevoie atunci?

— De sprijin să fac ce vreau.

— Ai fi avut nevoie să fii sprijinit și încurajat.

— Să fi vorbit ai mei cu învățătoarea să mă lase să scriu cu stânga.

— Ce credeai despre tine?

— Am trăit cu impresia că nu sunt destul de bun. Eu nu sunt bun și nu am să fiu niciodată la fel de bun precum colegii mei.

— Au fost decizii pe care le-ai luat în contextul de atunci și cu mintea de atunci.

— Așa e, cu mintea de atunci. Eram doar un copil.

Puneți orice copil dreptaci să facă bețișoare cu stânga și o să-iasă strâmbe! Și chiar dacă le face cu mâna dominantă, la început or să iasă strâmbe, pentru că nu le poți face drepte de la început. Acesta e specificul învățării, până nu greșești, nu înveți. Greșeala e un prilej de învățare și de încurajare. Victor prefera să se joace decât să-și facă temele, pentru că renunțase la speranța că va putea reuși.

— Așadar, Victor, cel de 7 ani, ar fi avut nevoie să fie sprijinit și încurajat.

— Da, mai ales la școală, de către învățătoare.

— Ceea ce acum, la rândul tău, faci cu tine. Ceea ce s-a întâmplat între învățătoare și tine se întâmplă acum, din nou, între tine și tine.

— Da, înțeleg.

— Ca și cum ai fi luat învățătoarea cu tine.

— Și atunci cum să fac să las învățătoarea în școală sau să o fac să mă încurajeze? Să fiu eu însumi? Dar degeaba, dacă nu mai e nimeni care să mă încurajeze.

— Fii tu însuși acum, matur, la 23 de ani, și uită-te în interiorul tău și vezi ce nevoie are copilul de 7 ani? Vorbește cu el, stai în contact cu el.

— Nu știu ce aș putea să-i zic... să scrie cu stânga... sau, mai bine, să știe că nu-i nimic dacă mai greșește, îl accept așa cum e, chiar dacă greșește. Sunt conștient că fără să greșești nu poți învăța, dar ai nevoie să fii încurajat, nu să ți se spună că nu ești suficient de bun sau că nu o să fii niciodată la fel de bun precum ceilalți. Am nevoie să fie cineva acolo care să-mi spună: „Da, e normal să greșești, e în regulă, o să fie bine”

— Asta poți să faci și tu cu tine!

— Da, pot, dar o să fie destul de greu pentru că chestia asta e înrădăcinată.

— O să-ți fie mai ușor dacă o să-ți imaginezi un copil de 7 ani care are nevoie de încurajare.

— Să știi că da! Acum îmi dau seama că mi-e mai ușor să vorbesc cu un copil de 7 ani decât cu mine la 23 de ani. (*Oftează, plânge ușor.*)

— E foarte trist copilul de 7 ani, pentru că e foarte singur în fața unei persoane foarte importante.

— Îmi aduc aminte cum mă jucam în pauză când eram mic cu colegii și eram vioi și plin de energie, mai puțin în timpul orelor, eram foarte prietenos cu toți. Apoi s-a divizat clasa între mai buni și mai puțin buni și s-au format grupuri. Căutam oa-

meni cu care să mă înțeleg din plutonul 2, că plutonul 1 nu era de mine. Eram vioi și vesel.

— Da, erai vioi și vesel pentru că acasă erai bine primit, la grădiniță fusesei bine primit și ai avut o parte bună pe care ai luat-o cu tine și care te-a ghidat și protejat în acea perioadă. Pe de altă parte, momentul ăsta greu te-a lovit, te-a dus la o stagnare, ca și cum te-ar fi oprit din evoluție. A fost un blocaj.

— Acum îmi dau seama că aș fi crescut mult mai bine dacă m-ar fi lăsat să scriu cu mâna stângă.

Copilul, la vârsta aceea, ca să nu mai fie rănit din exterior, decide să „ia cu sine” persoana din afară în speranța că acel conflict va lua sfârșit. Este doar o iluzie, el încearcă să se protejeze. Învățătoarea este o persoană foarte importantă, atât pentru copil, cât și pentru părinții săi, care vorbesc despre ea ca atare. Părinților le păsa de ce zicea ea, dar nu îi interesa despre fotbalul cu băieții, de exemplu. Pe de altă parte, contextul nu a fost favorabil pentru Victor, care avea o intuiție foarte bună și o creativitate mare. Or, în școala din acea vreme erau valorizate alte calități, cum ar fi spiritul analitic, memoria, logica, dar care nu erau punctul forte al lui Victor. Toate acestea l-au îndemnat să ajungă la credința că el nu este bun, nu este la fel de valoros precum ceilalți.

Acum își dă seama că el are înclinații artistice și că menirea lui este către creativitate, dar că cei 18 ani de educație l-au dus în direcția opusă a ceea ce este el de fapt:

— Simt că nu sunt pe făgașul meu. Și mă tem că abilitățile pe care trebuia să mi le dezvolt le-am pierdut acum. Una e să începi din clasa I să desenezi și să mergi pe direcția asta până intri la

facultate și alta e să începi să desenezi ca mine acum, la 23 de ani, normal că nu mai pot să devin un grafician bun, am pierdut legătura cu talentul meu.

Din nou apare aceeași credință a lui Victor că orice ar face, nu e bun, nu poate fi el însuși, că nu se poate afirma prin ceea ce este el. Fără să minimalizez obstacolele, îi recomand ca Victor, cel de acum, la 23 de ani, în condițiile de acum, să păstreze legătura cu el însuși, cu această parte creativă, și cu Victor cel de 7 ani.

Ultima parte a celei de-a doua ședințe a fost un moment de răscruce al terapiei, în care am avut de ales între a insista ca Victor să facă pași concreți în direcția dezvoltării lui artistice și a avea încredere în capacitatea lui de a lua decizia potrivită. AT consideră că oricine — cu excepția celor cu serioase afecțiuni ale creierului — are capacitatea de a gândi. De aceea, este responsabilitatea fiecăruia dintre noi să decidem ce anume dorim de la viață. În final, fiecare individ își trăiește viața cu consecințele deciziilor sale. Am ales să am încredere în capacitatea clientului meu de a gândi, având grijă totodată să îi dau toate informațiile necesare. I-am spus că nevoia lui Victor cel de la 7 ani de a fi susținut și încurajat de învățătoare nu va fi împlinită niciodată, și asta este o pierdere irecuperabilă. În schimb acum, la 23 de ani, Victor poate să intre în contact cu dorințele și cu nevoile lui autentice și să își asume responsabilitatea împlinirii lor. Adică să aleagă în mod conștient și matur dacă le împlinește sau nu și să își asume responsabilitatea acestei decizii. Pe de altă parte, contractul de tratament stabilit la începutul ședinței „Aș vrea să nu mă mai critic, să mă accept așa cum sunt” nu permitea abordarea unor astfel de decizii. Respectarea acestui contract însemna pentru mine respectarea limitelor clientului meu.

La începutul celei de-a treia ședințe, Victor a spus că deja se simte mai bine și nu se mai critică așa de mult. Una dintre sursele furiei fusese demontată, unul dintre obiectivele terapiei era atins. Poarta pentru schimbare a fost deschisă.

Planul de tratament pe care îl folosesc în lucrul meu cu clienții cuprinde șapte etape:

Etapa întâi: Motivația Pentru ca procesul de schimbare să înceapă, trebuie ca persoana să simtă nevoia de schimbare, să devină conștientă de disconfortul sau sentimentul de nefericire dominant. Chiar și așa, etapa nu este completă decât atunci când clientul întrezărește posibilitatea schimbării. Victor m-a sunat să facă o programare la recomandarea unor prieteni care simțiseră deja beneficiile psihoterapiei bazate pe AT. Chiar înainte de a ajunge în cabinet citise cartea lui Eric Berne, tradusă și publicată în România, *Ce spui după „Bună ziua”?*, și alte materiale despre dezvoltarea personală, care sunt foarte folositoare și, împreună cu psihoterapia, se pot potența reciproc.

Etapa a doua: Conștientizarea Îndată ce clientul decide că nu este mulțumit cu situația lui din prezent și dorește să se schimbe, are nevoie să clarifice care aspecte sunt nesatisfăcătoare. Această etapă presupune decontaminarea Adultului și identificarea gândurilor și sentimentelor. Mare parte din prima ședință a fost dedicată acestei etape.

Etapa a treia: Contractul de tratament Am vorbit deja pe larg despre contracte. Am să mai adaug doar că revizuirea contractelor aduce deseori mai multă energie necesară depășirii unor blocaje.

Etapa a patra: Deconfuzarea Copilului În această etapă clientul intră în contact cu nevoile sale neîmplinite și își exprimă într-un cadru sigur sentimentele reprimite.

Etapa a cincea: Redecizia Apare atunci când clientul schimbă ceva ce se repetă în viața lui de zi cu zi și poate fi un proces care să dureze ceva vreme, mai degrabă decât o declarație afirmată deodată. Decizia lui Victor de a lăsa în urmă judecata învățătoarei, de a fi deschis la propriile nevoi și dorințe și de a fi mai tolerant cu imperfecțiunea sa a fost luată în parte în cabinet și în parte după încheierea celei de-a doua ședințe.

Etapa a șasea: Reînvățarea O redecizie deschide poarta pentru schimbare și pentru noi comportamente care, dacă sunt semnificative și de durată, trebuie integrate în stilul de viață al clientului. În timpul acestei etape, terapeutul rămâne disponibil pentru informații, încurajări și sprijin, dar și pentru confruntarea cu vechile obiceiuri. Ședințele 3, 4 și 5 au fost în întregime dedicate acestei etape, dar și cu reveniri și ajustări ale rediciziei lui Victor în alte aspecte ale vieții.

Etapa a șaptea: Încheierea Decizia finală de încheiere a terapiei îi aparține, în general, clientului. Responsabilitatea terapeutului este să ofere feedback în legătură cu evoluția procesului, în special în legătură cu contractul de tratament. Chiar de la începutul celei de-a șasea ședințe, Victor a anunțat începerea acestei etape:

— Astăzi este ultima ședință. Nu mai am probleme care să mă apese. Mă simt bine în pielea mea.

— Să sărbătorim asta!

— Sunt surprins că mă simt bine! Sunt OK, orice s-ar întâmpla. Sper să nu fie o chestie periodică, și să-mi revină. Sunt mulțumit de progresul meu.

Iar la sfârșitul sesiunii, reîntărește afirmația:

— Lista mea este rezolvată, așa că încheiem azi. Mă simt mai bine, mai împăcat cu mine. Sunt multe de exersat, dar știu de ce ajung să fac asta și știu ce am de făcut de aici în colo. Sunt mulțumit cu rezultatul!

În ultimul său discurs public, ținut la conferința anuală a „Golden Gate Group Psychotherapy Association”, pe 20 iunie 1970, cu doar 24 de zile înaintea morții sale subite, Eric Berne face o analogie între psihoterapia bazată pe AT și un caz:

„Un pacient are o așchie într-un picior, ceea ce îl face să meargă mai încordat, încep să-l doară mușchii picioarelor, din cauza durerii de la picioare spatele devine încordat, încep și durerile de spate și așa mai departe, în final, îl doare și capul. Rana de la picior se infectează, pacientul face febră, îi cresc pulsul și tensiunea arterială, respiră mai repede. Se prezintă la medic, care îi spune: «Mmda, e ceva foarte serios, în care este implicat tot corpul tău, după cum bine vezi. Ai febră, pulsul și tensiunea sunt crescute și respiri mai repede. Și toți mușchii ăștia încordați... Poate că în trei sau patru ani — dar nu pot garanta nimic, în profesia noastră nu facem nicio promisiune —, dar cred că în trei sau patru ani — bineînțeles că totul depinde și de tine — vom putea să vindecăm starea ta». Pacientul spune: «Îngrozitor. Vă

voi da de veste mâine» și se duce la alt medic care îi spune: «Aveți o așchie în picior care a făcut infecție». Cu o pensetă extrage așchia din piciorul pacientului și în scurt timp febra scade, pulsul și tensiunea arterială își revin la normal, mușchii se relaxează și durerea de cap dispare. Omul își revine la normal în decurs de mai puțin de patruzeci și opt de ore.”

VLAD MIHAI GRIGORESCU

- Formare în psihoterapie adleriană, școala Chicago/Toronto, 1996–1998 (Master of Arts în Counselling Psychology — Adler School of Professional Psychology, Toronto-Chicago); formare în psihoterapia cognitiv-comportamentală (la București, Viena — cu prof. dr. univ. med. Gerhard Lenz, Viena); Terapie sistemică de familie (la București — cu prof. dr. Jorma Piha, Turku/Finlanda); hipnoterapie ericksoniană (la București — cu Jérôme Chidharom, Paris)
- Membru în NASAP din 1998 (North American Society of Adlerian Psychology); membru fondator, președinte, formator, supervizor, din 2001, în APPAR (Asociația pentru Psihologie și Psihoterapie Adleriană în România); membru al FRP (Federația Română de Psihoterapie); membru al EAP (European Association for Psychotherapy); membru al IAIP (International Association of Individual Psychology)
- 11 ani de experiență în psihoterapie: 1998–2009

Pot fi

Voi schița un parcurs cu un singur terapeut și un singur client¹, adult. O terapie în practică privată.

Clienta este o tânără dintr-un oraș al României postcomuniste, care a venit la terapie dorindu-și o redresare a vieții. Pe cât posibil, omit detalii despre identitatea ei. Să spunem că o cheamă Mara.

„Viața fiecărui om e un roman”, mi-a spus odată bunica mea. Iată o poveste a morții și a vieții.

Parcursul terapiei

Sesiunea 1

Mara intră și o invit să ia loc pe oricare dintre cele trei scaune identice, așezate în cerc, la egală distanță unul de altul. Încep să îmi fac o imagine a ei.

¹ Adlerienii lucrează și în echipă, numită coterapie: doi terapeuți cu un client (care poate fi un individ, un cuplu, o familie sau un grup). (N.a.)

Tânăra e îmbrăcată îngrijit, nici luxos, nici foarte modest. Se poartă spontan, sincer. Are umor. Pare un pic emoționată. De la început mă simt în largul meu, relaxat.

Îi spun că terapia adleriană, ca majoritatea terapiilor, de obicei are întâlniri o dată pe săptămână, sesiunea durează o oră, iar ceea ce vorbim rămâne confidențial, cu trei excepții — dacă persoana intenționează să-și facă rău sieși, altor persoane sau dacă terapeutului i se cere, legal, să arate documentarea terapiei.

Îi propun o cooperare prin respect reciproc, între egali. Terapia este o relație în care clientul e expertul în viața sa, în *stilul său de viață*², iar terapeutul e expertul în strategie, în opțiuni. Clientul aduce conținutul, terapeutul aduce planul. Cu stilurile lor de viață, împreună, generează terapia.

În fapt, clientul este creatorul propriei vieți.

După acest preambul, o întreb „care e... motivul venirii” ei aici. Evit cuvântul „problemă”, ca și întrebarea „de ce?” Nu folosesc niciodată limbajul „pacient”, „boală”, „tulburare” ș.a.m.d. Oamenii sunt demni de respect, și vreau o colaborare de la egal la egal.

— Aș vrea să îmi schimb timiditatea. Și uneori sunt agresivă. De două, trei ori pe an... uneori mai des, declară ea.

Îmi iau hârtia ca să scriu părțile mai importante ale discuției. Îi spun că îmi notez doar ceea ce discutăm, pentru că... memoria nu e perfectă — uită, transformă. O întreb dacă preferă să nu scriu, spune că e în regulă.

— Am avut o perioadă în care am zis că mă omor. La un moment dat am stat cu o lamă în mână, am zis „Mă omor... Nu mă

² Stil de viață este o formulă introdusă în cultură de Alfred Adler, însemnând personalitate, înțelesă adlerian. Convingeri, scopuri profunde, metode de a ajunge la aceste scopuri ș.a. sunt esența stilului de viață, pe care fiecare dintre noi și-o creează subiectiv, unic. Evident, nu este sensul din revistele de chioșc sau din talk-show-uri. (N.a.)

omor..." Altă dată am luat diazepam cu pumnul, m-au internat, m-au durut rinichii și gata. Apoi, la un final de an, m-am scrisorlit; nesemnificativ.

Am sentimentul că e total sinceră; povestește serioasă, nu se vaită.

— Prima oară (prima tentativă — *n.a.*) am auzit de niște sinucideri, mi s-au părut foarte interesante! Eram supărată pe toată lumea. Pe mama, pe tata...

Fiecare persoană își formează personalitatea, stilul de viață, începând de la naștere. Din interacțiunea cu mediul în care crește, copilul trage concluzii. Învață ce și cum să facă, să simtă, să gândească. Își stabilește scopuri, spre care se îndreaptă. Toate aceste repere sunt create, de obicei, neconștient³ și purtate, folosite în viața de zi cu zi. Uneori ne sunt clare, alteori nu. Din clar în neclar (și invers) e o trecere treptată, lină.

Ceea ce facem are un scop și, pentru că trăim printre oameni, adesea scopul îi vizează și pe alții.

În timp ce Mara povestește, mă întreb pentru ce anume a dorit să se sinucidă? Care a fost scopul ei, atunci?

(Voi discuta cu ea aceste aspecte mai târziu, deocamdată e important să-și spună oful, să ne cunoaștem.)

— Am avut un prieten, Matei, care s-a sinucis. Credeam că fără el nu pot trăi, inițial. Dar uite că nu e așa!

A trăit cu un sinucigaș, îmi trece prin gând. A căutat așa un om? S-a îndreptat, voit, spre cineva descurajat, negativist? Se pare că da. Ascult în tăcere.

— Sunt proastă, imbecilă..., declară la un moment dat.

³ Folosesc termenul neconștient pentru a nu se confunda cu cel de inconștient, popularizat de Freud.

O invit să enumere zece calități, pozitive, ale ei. Trebuie să fie pozitive. Probabil că se va gândi și la unele negative, îi spun, pentru că așa ne-am antrenat de multă vreme, să ne vedem mai ales părțile negative. Ideea este să le ignore pe cele negative și să le enumere pe cele pozitive. Pozitiv adică util, folositor ei și celor din jurul ei.

— Memorie foarte bună... empatică... IQ-ul⁴ e mai bun decât credeam... miloasă... aș vrea să fiu bună (dar nu sunt)... și sociabilă!

Puțin mai târziu spune că:

— Fac, așa, câte-o obsesie uneori, pe câte-o persoană sau discuție.

Pentru mine asta înseamnă că se gândește mult, repetat, la unele persoane și discuții, pentru că vrea să... Încă nu-i știu scopul. Poate fi o înțelegere mai bună, mai variată, căutarea unor alternative, crearea unor sentimente sau orice altceva. Bănuiesc că se gândește mult și la situații neplăcute, cu care se întristează.

Când îi voi afla scopurile, mai ales pe cele de lungă durată, atunci o voi cunoaște cu adevărat.

Deocamdată îi ofer „scule de lucru” pentru momentele neplăcute. Sunt soluții de moment, situaționale, nu ajung la esența personalității ei. Dar le poate folosi repede, pentru o îmbunătățire în situația X sau Y.

Așadar, îi propun să se observe, detașată, când „face câte-o obsesie” Ca un observator imparțial. Să se surprindă când gândește „obsesiv” În timp, cu răbdare, o va face tot mai ușor. Și atunci va putea decide dacă gândește la fel în continuare, obsesiv, sau nu.

⁴ „Coeficient de inteligență” – presupusă măsură a inteligenței, evaluată prin anumite teste psihologice. Ce anume e măsurat rămâne însă neclar. (N.a.)

Deși acest gen de exerciții e folosit cu precădere de alte abordări, Alfred Adler considera convingerile profunde ale clienților săi ca fiind esențiale și propunea exerciții ale gândirii în spirit comunitar în anii 1900, cu mult înaintea nașterii altor curente.

Este de acord să încerce. Zâmbesc:

— Când cineva spune că încearcă... Își lasă loc pentru a nu o face sau pentru eșec. „Nu am spus că o fac, am spus că o să încerc.” Și uite-așa își protejează stima de sine, în caz de nereușită. Nu își asumă responsabilitatea.

Fac o scurtă pauză, ca să se gândească puțin, apoi continui:

— Dacă se pune problema să mă spăl pe dinți, vorba lui Harold Mosak⁵, ori mă spăl ori nu mă spăl! Nu spun „încerc să mă spăl pe dinți”

Spre finalul întâlnirii, îi propun un curs al terapiei. Cred că ne-ar fi util să o înțelegem mai bine pe Mara, să îi descoperim stilul de viață. Pentru a înțelege stilul cuiva de viață se poate porni de oriunde. Convingerile și scopurile, mișcarea prin viață se pot depista din discuția liberă, vise, amintiri, desene sau orice alte creații, raționale sau nu, ale persoanei.

Îi spun toate acestea Marei, apoi îi propun varianta cea mai elaborată care există: o discuție ordonată despre copilăria ei, despre primii opt, nouă ani, când își forma stilul de viață. Vom folosi un inventar, elaborat de școala adleriană de la Chicago⁶, cu întrebări simple despre copilărie, invitații la povestire. Inventarul nu e un test, ci o înțelegere mai amplă a stilului ei de viață.

⁵ Harold H. Mosak, Ph.D., L.P., Distinguished Service Professor, Chair of the Doctoral Scholars in the Clinical Psychology Program, Adler School of Professional Psychology, Chicago, Illinois – comunicare personală, la Capșa. (N.a.)

⁶ Shulman, Bernard H. & Mosak, Harold H. (1988) *Life Style Inventory*. Muncie, IN: Accelerated Development.

Din povestea ei despre copilărie, eu îi voi sintetiza stilul de viață într-un sumar. Îmi va spune ce se potrivește și ce nu, apoi va putea alege convingerile și scopurile cu care se încurcă, pentru a le schimba sau adapta ca să îi fie utile ei și celor din jurul ei. Sumarul este o hartă a stilului ei de viață și a terapiei. Puse în cuvinte, scrise negru pe alb, convingerile și scopurile sunt mai ușor de abordat. E de acord. De la sesiunea următoare putem începe incursiunea în copilărie.

După plecarea ei mă întreb dacă s-a simțit în siguranță, înțeleasă și are speranța că se poate face ceva. Sunt elemente esențiale pentru client, încă de la prima întâlnire terapeutică.

În plus, îmi place ca atmosfera la terapie să fie relaxată, plăcută. Așa cum îi plăcea și lui Adler.

Sesiunea 2

Peste o săptămână, la întâlnirea următoare, vine vorba despre Dumnezeu, religie și credință.

— Nu cred în Dumnezeu, Buddha etc. Nici în alți oameni, declară ea, pur și simplu.

Sunt crezuri importante ale stilului ei de viață, puse în cuvinte. Arată câte ceva despre cum vede ea lumea, ordinea Universului, cât și pe ceilalți oameni. Oare cum înțelege Mara Universul, are viața sens sau nu? Care e rostul ei pe lume? Oare se apropie sau se îndepărtează de oameni? Răspunsurile sunt convingeri fundamentale ale ei.

— Cum ai făcut în momentele grele, când ai trecut de ele? o întreb.

— Nu știu... m-am gândit că trebuie să trăiesc pentru mama și tata, pentru cei apropiați.

La o privire fugară, acest răspuns parcă nu se potrivește cu neîncrederea ei în oameni. Dar gruparea ei de convingeri despre „ceilalți oameni” e complexă. Ar fi naiv să consider că Mara gândește simplist. Pentru ea, „ceilalți oameni” înseamnă mai multe lucruri, îi poate grupa după diferite criterii, poate după vârstă, după sex, după orice alte calități ale lor. În toate acestea e inclusă, de obicei, și relația ei cu ceilalți. Convingerile despre sine, ceilalți oameni și viață se întrepătrund, dinamic.

Îi povestesc cum au supraviețuit oameni în condițiile cele mai dure. Partizani anticomuniști în închisorile comuniste, cu care am avut onoarea să discut, descrierile lui Victor Frankl despre renaștere în lagărele de concentrare din al Doilea Război Mondial. Toți cei care au continuat să trăiască au crezut că, dacă scapă, vor revedea oameni apropiați, dragi, au crezut că merită să continue să facă ce le place și unii au crezut în religie.

Despre acceptarea ei de sine face un gest cu mâna, că „e la pământ”

— Săptămâna asta n-am mai făcut obsesii. Nu mi-am făcut tema. Zâmbește.

Povestește cum fostul ei prieten avea o relație și cu altcineva, când erau împreună.

— Am aflat, până la urmă, și m-am hotărât să-i fac aceeași figură. Am făcut-o, i-am spus, apoi el s-a sinucis. După un an. Mă simt vinovată. A fost un lucru decisiv în căderea lui finală. Eu eram punctul de sprijin cel mai sigur, în viața lui. Și l-am dezamăgit...

Îmi fac o notă mentală să aduc vorba, mai târziu în terapie, despre faptul că sinuciderea a fost decizia și responsabilitatea lui, nu a altcuiva.

Nu crede că a avut relații de cuplu bune, până acum.

— Cu cei din jur am relații liniare, monotone.

O relație trebuie îngrijită constant, ca o floare, spun.

Mai târziu în discuție se luminează la față:

— Am avut o revelație, în timp ce vorbeam despre unii oameni care nu se schimbă niciodată, că sunt rigizi și nu vor. Mă port ca mama, când tata are un comportament anume. Și nu vreau să mă port așa... nu funcționează, tata nu se oprește.

După sesiune constat că am tatonat toate zonele care mă interesează când încep terapia cu cineva. Situația problematică, apoi funcționarea generală a persoanei în viața de zi cu zi. În aceste prime două sesiuni am aflat câte ceva despre ce anume o deranjează acum pe clientă, am realizat că nu are intenții de suicid și că a avut întâlniri cu moartea. Apoi am aflat despre *sarcinile vieții*, adică aspecte ale vieții de zi cu zi, cu care toți avem de-a face și pe care trebuie să le abordăm într-un fel sau altul.

Alfred Adler a propus trei sarcini ale vieții: prietenii, viața intimă și munca. Persoana care e mulțumită și satisface util, folositor (pentru sine și comunitate) aceste sarcini e persoana ideală. Continuatorii lui Adler de la Chicago au propus încă două sarcini ale vieții, anume pe cea spirituală, cum privește individul ordinea lumii, și pe cea a acceptării de sine, cât de mult se acceptă pe sine.

Astfel, ca terapeut, după ce aflu care e plângerea clientului, „situația subiectivă” cum o numea Rudolf Dreikurs, întreb despre sarcinile vieții, „situația obiectivă”. Adică mă interesează ce vrea clientul să își îmbunătățească în prezent — pentru aceasta fiind esențial să îi descoperim împreună stilul de viață, cum și-l folosește în abordarea sarcinilor vieții și spre ce se îndreaptă.

Mara a avut o săptămână bună. A fost la părinții lui Matei și de data asta i-a fost bine. Radiază. Începem incursiunea în copilăria ei, cu *Inventarul pentru stilul de viață* propus la prima sesiune. Vorbim despre primii ei opt, nouă ani din viață.

La finalul sesiunii mă anunță că o să vină o prietenă de-a ei, din alt oraș, să stea o vreme la ea. Se arată bucuroasă de perspectivă.

Sesiunea 4

A sosit prietena ei și acum locuiește la ea. E bucuroasă.

A fixat o întâlnire cu un amic, foarte interesant ca om, dar care nu a venit la întâlnire.

Împreună cu două prietene vor să își mărească grupul de prieteni.

— Ce ai putea face sau ce ați putea face ca să aveți un grup mai mare? întreb.

Se gândește.

— Să fim mai deschise una cu alta.

Îi spun că, după părerea mea, e atentă la relații, știe să observe comunicarea și cum e o relație pe ansamblu. Mă surprind vorbind cam mult, din nou. Mă ascultă, ca întotdeauna, foarte atentă.

Continuăm colectarea datelor despre copilărie, în inventar. Uneori o întreb de posibile legături între copilărie și prezent, de exemplu:

— Oare ți-ai păstrat și acum ceva din a-i domina pe bărbați?

Sesiunea 5

Ajunși la a cincea sesiune, o întreb ce îi place și ce nu la terapie, până acum.

— Îmi place la nebunie că pot să vorbesc cu cineva. Nu îmi place stresul că nu voi ști dacă îmi amintesc sau nu din copilărie.

Îi amintesc că nu trebuie să folosim inventarul, nici măcar să vorbim despre trecut. Spune că e în regulă.

Continuăm povestirea despre copilărie, cu inventarul.

Sesiunea 6

A adus jurnalul unei prietene, despre care vrea sfaturi. Îi amintesc că nu dau sfaturi sau soluții. Prietena ei se crede singură, se descrie rău — „e numai moarte în mine.” Discutăm despre felul în care prietena vede totul prin prisma negativă.

O invit la un exercițiu despre gânduri și trăiri. Harold Mosak îl numește „butonul”. E de acord.

O rog să se gândească la trecut, oricând, și să-și amintească ceva bun, pozitiv. O întâmplare în care a fost implicată pozitiv. Își amintește un Crăciun, din copilărie, când a primit un cadou care i-a plăcut mult. Arată bucuroasă.

— Acum, când povestești, cum te simți? întreb.

— OK.

O invit să își amintească ceva „nașpa” din trecut, de oricând. Își aduce aminte cum, mică fiind, bunicul ei i-a omorât pisicii. Ea s-a opus cu vehemență, dar fără efect.

— Ce simți acum, când povestești?

— Furie.

Din nou o rog să își amintească ceva bun, pozitiv. Mică, a fost cu părinții la munte, unde a cunoscut doi copii, frate și soră, cu care s-a jucat și s-au simțit foarte bine.

— Cum te simți?

— Simt nostalgia, brusc! Mă bucur foarte tare că nu mai sunt copil. Acum sunt o scorpie.

Nu urmez direcția deschisă acum, ea ca scorpie, ci prefer să închei „butonul”. Întreb:

— Din tot exercițiul ăsta ce concluzii poți trage? La ce te duce gândul?

— Când mă simt prost să mă gândesc la ceva bun?

— Îhî. Cu asta te ajuți oricând, oriunde. De fapt... la ce ne gândim, plăcut sau neplăcut, bun sau rău, naște și trăiri, emoții în consecință. Dacă mă gândesc la ceva rău, mă voi simți rău. Și invers.

Implicită este și ideea că noi ne generăm trăirile și, deci, le putem controla. Nu le simțim din neant.

Ne producem trăirile, emoțiile, sentimentele, ne „alimentăm” cu ele pentru a ne atinge scopurile mai ușor.

Amintirile din acest exercițiu, ca și din orice alt context, sunt notate de terapeut verbatim.

Memoria e guvernată de stilul de viață — de convingerile și scopurile personale. Ea filtrează toate experiențele trăite și le reține doar pe cele care confirmă stilul de viață, le reține și le transformă — poate chiar crea evenimente care nu s-au întâmplat vreodată.

Întâmplarea amintită e o poveste despre acel stil de viață. Ea dezvăluie, direct, convingeri despre sine, ceilalți sau viață, precum și convingeri etice. Arată mișcarea persoanei prin viață, printre semeni, spre scopurile alese.

Arătând scopuri, amintirile sunt despre viitor, nu despre trecut.

Sesiunea 7

Din diferite motive nu ne vedem două luni. Când vine din nou la terapie, are părul vopsit roșcat, palton lung, elegant (e iarnă), fustă mini și cizme înalte.

— M-am săturat să mi se spună că arăt de 12 ani! explică ea schimbarea.

— Eu nu te văd imatură și naivă, îi spun, ușor contrariat.

— Copilăria a trecut, din păcate, de mult.

Sesiunea 8

— De multe ori mă joc cu moartea, remarcă Mara la începutul sesiunii.

— Îți amintești o dată anume, un exemplu?

— În liceu. Am încercat să văd dacă doare. Aveam cam 14 ani. Am ajuns în camera mea, am luat o lamă, am lăsat jaluzelele în jos și-am încercat, m-am tăiat cu lama să văd ce simt. Apoi m-am simțit puternică!

— Acum simți ca atunci? întreb.

— Da.

— Unde simți, în corp?

— Mâinile.

— Ce amintire din copilărie îți vine acum în minte?

Mara povestește cum, la o pomană, înconjurată de bătrâni, a luat bomboanele fondante de pe colivă și le-a mâncat. Îi plăceau la nebunie. A fost certată, pentru lipsă de respect.

Momentul care îi iese în evidență din toată amintirea este „când am luat bomboanele. Eram cu încă un copil.” Sentimentul ei din acel moment era de „Bine. Am făcut ceva ce-a meritat!”

— Dacă ai putea schimba amintirea asta în vreun fel, ai schimba-o?

— N-aș schimba-o.

— Ce legături vezi între amintire și situația ta reală, jocul cu moartea?

Ca schițe ale stilului de viață, amintirile timpurii sunt folosite de adlerieni în diferite feluri. Tehnica de mai sus, elaborată de Richard Kopp⁷, încorporează o amintire timpurie într-un cadru mai larg. Este un exercițiu prin care clientul își înțelege o problemă actuală și îi creează soluții — neconștient, apoi conștient.

Adlerienii nu folosesc tehnici des. Când le folosesc, ele sunt în acord cu principiile fundamentale ale psihologiei individuale.

Eu folosesc metode sau tehnici în care am încredere — autorii lor mi-au fost instructori. Le-am exersat mai întâi pe mine și, în marea lor majoritate, nu au contraindicații. În cel mai rău caz clientul nu continuă exercițiul și reluăm discuția de unde rămăsese.

Sesiunea 9

Mara îmi spune cum se simte la serviciu, un cămin pentru bătrâni unde lucrează de o vreme bună.

— La serviciu e nasol, e morbid. Aș vrea să-l schimb.

Describe pe larg situația ei de acolo, care nu-i mai place. O întreb ce gen de serviciu ar vrea. Explorăm subiectul toată sesiunea.

⁷ Kopp, Richard R. (1995) *Metaphor therapy*. New York, NY: Brunner/Mazel, Inc.

Ca și până acum, îi încurajez orice deschidere spre binele celorlalți și binele propriu. Aceasta e esența terapiei, a evoluției oricui. Orice altceva e... neimportant.

Sesiunea 10

— La serviciu e mo-no-ton. Am trimis CV-uri în diferite părți, mă anunță.

Apoi ajunge la relațiile cu bărbații.

— Nu știu să mă descurc în relațiile sentimentale. Da' de nicio culoare!

Majoritatea metaforelor folosite de ea de-a lungul timpului sunt vizuale. Am observat de la început și m-am bucurat, pentru că și eu sunt vizual — folosesc ușor acest limbaj. Când vorbești pe limba celuilalt, te înțelege repede.

— Tipul cu care am fost în toamnă cică ar avea și pe altcineva.

— El ce fel de om e?

— Rece, doar cu mine!

— Vrei o relație (în general)?

— Enorm!

— Poate relațiile tale de până acum au ceva în comun.

— Da... să fiu respinsă! Ce prostie! (Se gândește.) E un semn de imaturitate, la mine... Îmi vine să-mi dau mie palme. Lupt de una singură! Împotriva mea.

O întreb dacă își amintește un exemplu concret, recent, când el a respins-o. Povestește cum el a spus că o va suna la telefon, ea a așteptat... Peste trei săptămâni a sunat-o, ca să îi ceară bani.

— Mă simt și acum așa!, conchide ea.

— Ce amintire din copilărie îți vine în minte, acum?

— Când a venit tatăl meu la bunici, cu haleală, cu răsfățuri. Cu vorbe frumoase; m-a alintat îngrozitor de mult! Și m-am culcat, iar când m-am sculat plecase, deja. La serviciu.

— Din toată amintirea, ce moment îți sare în ochi?

Momentul pregnant arată, de obicei, tema centrală a amintirii. Tema centrală e o convingere sau un scop important din stilul de viață. Apărută în acest context, amintirea arată repere pe care Mara le folosește în relațiile ei cu bărbații. Astfel le poate conștientiza și schimba, dacă nu îi plac.

De fapt, folosim din nou metoda lui Richard Kopp. La o scară mai mică, punctual, demersul e același cu parcurgerea inventarului despre copilărie. Inventarul e o discuție mult mai amplă totuși.

— Și sentimentul din momentul ăla?

Sentimentul din acel moment arată ce atitudine ia persoana față de situație (tema amintirii). Sentimentul bun, pozitiv arată că persoana vrea, se îndreaptă spre acea situație, în viață. Sentimentul neplăcut, negativ arată că persoana nu-și dorește situația și se va îndepărta de ea.

— M-a iubit îngrozitor de mult! E prea protector, dom'le. Cred că de asta nu-mi plac bărbații prea protectori.

— Ce legături vezi între amintire și situația ta de acum? Întreb, ca să aducem discuția în prezent și să se gândească conștient, rațional la aceste părți ale stilului ei de viață. Este tot metoda elaborată de Richard Kopp.

— M-am agățat de un bărbat care nu are nicio legătură cu tatăl meu! Nu exist pentru el.

— Ai vrea ca el să se poarte altfel cu tine?

— Un pic mai cald.

A avut întâlnire cu același individ, care iar nu a venit.

— Îmi aleg bărbați care să mă respingă!

Își amintește cum au respins-o adulți importanți din copilăria ei.

Intervin cu o extindere:

— Unii oameni își recrează mediul copilăriei, ca adulți. Poate că așa știi ei să funcționeze și altfel le e teamă să încerce. Poate că au tras concluzii copii fiind, cu mintea de copil, despre ceilalți oameni și relațiile lor cu ei, concluzii pe care le poartă și acum, ca adulți. Sunt lucruri făcute conștient sau nu. Uneori ne e clar ce facem, alteori nu... trecerea din clar în neclar, apoi iar în clar ș.a.m.d. e cursivă.

Ceva mai încolo descrie cum „își zice de n ori (pe zi) că e tâmpită”, că „a înnebunit de tot!”, că „viața e nașpa!” Sunt convingeri profunde din stilul ei de viață. Se gândește des negativ, mai ales la ea însăși.

— Cu tipul ăsta de convingeri nu te ajuți, cred, remarc eu.

Sesiunile 12-13

Arată bine, relaxată. Pare mai optimistă, mai încrezătoare în ea.

Își amintește un vis recurent din copilărie.

— Plecam de acasă încălțată bine-mersi și mergeam în lume, în mulțime, în magazin și mă apuca un sentiment îngrozitor, de jenă, de rușine uriașă, pentru că eram desculță — era ca și cum aș fi fost dezbrăcată. Și nu-mi plăcea așa, deci schimbam visul cu totul, cu ceva bun.

Visul este produsul gândirii din timpul somnului, o creație a stilului de viață al visătorului, în maniera cea mai personală, cea mai intimă. Visul e gândirea total liberă, fără restricțiile lumii reale, concrete, din starea de veghe. În vis apare foarte limpede *logica privată* a persoanei, partea aceasta cea mai subiectivă a stilului de viață, nerestricționată de spațiu sau timp, reguli sociale etc. Gândirea din vis e extrem de creativă, de rapidă, un limbaj simbolic pur personal. Visătorul poate analiza o situație, căuta soluții, chiar mai multe simultan, se poate descuraja sau încuraja. Cu visele ne generăm și emoții, cu care ne ajutăm, ne energizăm mișcarea spre scopurile acelei perioade.

Visele din copilărie, amintite ulterior, sunt o imagine a stilului de viață, exact ca și amintirile timpurii. Mai ales visele timpurii recurente. Terapeutul le notează verbatim, apoi le discută cu clientul.

— Cum te simțezi la trezire? întreb, ca să aflu ce emoții își generează cu visul.

— Slavă Domnului că nu e real! Era cel mai frecvent vis. L-am visat și după ce a murit Matei, cred.

Vorbim despre vis pas cu pas. Îl luăm pe segmente, întrebând-o ce convingeri, trăiri sau scopuri îi evocă fiecare segment.

— Când pornești la drum, te îndrepti spre oameni; la început ești bine-mersi, apoi te simți... dezvelită, încerc eu să sintetizez visul.

Apoi o întreb dacă l-ar schimba.

— Nu m-aș lăsa descălțată; nu m-aș lăsa strivită de oameni. Aș face altceva: aș constata că e frumos afară și că miroase a mare. Aș reduce din mulțime, din oameni și poate aș pune un cunoscut, doi, trei.

Sesiunea 14

Face „bine, foarte bine“

Acasă e o tensiune între ea și mama ei, despre care vorbim și pentru care generează soluții.

Sesiunea 15

Arată bine, se simte foarte bine. E bucuroasă.

Terminăm de adunat datele în Inventarul stilului de viață. Voi scrie sumarul, pe o pagină.

De obicei adunarea informațiilor despre copilărie în inventar durează două, trei sesiuni. Cu Mara a durat mai mult. Am discutat și despre alte situații, mai importante atunci pentru ea. Fiecare client și fiecare terapie au ritmul lor, unic. Îi spun despre stilul de viață, cum își formează copilul convingeri și scopuri începând imediat după naștere și cum cele formate înainte de gândirea în cuvinte sunt preverbale, trăite, simțite și greu de pus în cuvinte. Această esență a stilului de viață este purtată și folosită de persoană zilnic, este un set personal de repere, fundamental, unic. Cu el Mara se ajută și se încurcă, pe sine și pe alții.

Ar fi ideal ca scopurile de lungă durată ale fiecărui om să includă binele propriu și al celorlalți.

Informațiile adunate în inventar sunt o sursă excelentă pentru înțelegerea stilului ei de viață. Sunt mult mai complexe și mai bogate decât una, două amintiri timpurii sau vise.

Astfel, am aflat despre mediul în care a copilărit Mara, în detaliu. A descris familia în care a crescut, fiecare adult implicat în creșterea ei, alți copii, relațiile dintre oamenii de atunci,

atmosfera de acasă și altele. În acest mediu Mara s-a adaptat și și-a căutat un loc, o semnificație. Adaptarea ei a fost dinamică, în timp; o interacțiune reciprocă. Și mediul s-a adaptat la ea.

Felul în care și-a găsit locul, semnificația este esența stilului ei de viață.

Sesiunile 16–18

L-a sunat pe bărbatul care o ignoră și care îi spune că nu are timp. Îi povestesc de un dans al meu, cu o colegă de facultate, care a durat cinci ani. Am sperat degeaba. Îi ofer ipoteza că vrea să își întărească imaginea proastă despre ea. Nu e prea convinsă. Îi ofer și ipoteza că el e interesat doar de el și de a arăta politicos.

— Care va fi răspunsul lui la viitorul tău telefon?

— La fel!

I se umezesc ochii. Spune că e prea orgolioasă, nu înțelege cum de o poate respinge cineva. Îi mărturisesc că am renunțat să concurez cu Dumnezeu.

— Îți alegi bărbați cu care să nu meargă relațiile?

Constat că totuși „partenerul” ei de acum nu se deprimă și nici nu se sinucide.

— Chiar e vivace, plin de viață! confirmă ea.

Sesiunile 19–23

Se înțelege tot mai bine cu mama ei. Ies împreună în oraș, uneori cu prietene de-ale Marei.

Iar mă surprind vorbind cam mult și o întreb dacă ascultându-i pe ceilalți, ea nevorbind, și-a găsit un loc în familie. Se gândește; nu spune nici da, nici nu.

La o altă sesiune îmi dă o listă cu atribute negative ale ei.

— Acum e lista ta, eu mi-am luat mâinile de pe ea!

Altă dată îmi povestește, tristă, că:

— Mama e generoasă, naivă etc. și colegele ei au săpat-o — acum e dată afară, la 51 de ani.

La următoarea sesiune mă anunță:

— Mama s-a angajat deja!

Și-au revenit, amândouă.

Mă întreabă cât mai durează terapia. Îi propun să ne mai vedem măcar o dată, să îi aduc sumarul inventarului, să îl discutăm. Va fi descrierea pe scurt a stilului ei de viață.

La ultima sesiune îi dau sumarul; îl citește în tăcere.

Spre finalul sumarului, o sinteză a convingerilor ei profunde e scrisă ca un silogism:

Eu sunt mică, nu știu și nu pot.

Ceilalți mă vor așa cum eu nu cred că sunt.

Viața e nedreaptă — ceea ce fac se termină prost întotdeauna.

Așadar, nu pot fi (sau reuși) nimic.

Spune că se potrivește cam tot sumarul. O întreb dacă mai sunt valabile convingerile scrise acolo. Se uită la hârtie.

— La „*Viața e nedreaptă*” am mai multă încredere în mine, nu mai e ca atunci.

— Celelalte au rămas la fel?

Se gândește.

— „*Mara crede că nu știe îndeajuns*” o să-mi rămână întotdeauna. „*Crede că nu e iubită și acceptată decât dacă face ce vor ceilalți de la ea*” nu mai e așa. Am început să spun „Nu”, uneori.

Zâmbesc:

— Păi la cât te-ai antrenat să-ți spui „Nu” ție însăși...
Râde.

Peste un an îi dau telefon, să o întreb ce mai face, cum se simte. Răspunde mama ei, care realizează cine sunt:

— Dumneavoastră sunteți psihologul la care a fost fata mea! Am o fată extraordinară, mi-ați făcut-o bine, e nemaipomenită!

Fac o pauză, încurcat.

— Este meritul ei, doamnă. Cu totul. Ea își trăiește viața, nu eu.

IRINA HOLDEVICI

- Formare în psihoterapii sugestive, hipnoză clinică și ericksoniană la Universitatea Justus Liebig, Giessen, Germania (1987), formare în programare neurolingvistică și utilizarea riturilor și simbolurilor în psihoterapie la Institutul Nord-German de psihoterapie scurtă Bremen-Germania (1988) și formare în psihoterapie cognitiv-comportamentală la Universitatea Cork, Irlanda (1988)
 - Formator și supervizor, președinte al Asociației de hipnoterapie și psihoterapie cognitiv-comportamentală (2006-2009)
 - Peste 23 de ani de experiență în psihoterapie
 - Deviza personală ca psihoterapeut:
Gândirea pozitivă dar realistă — cheia sănătății și eficienței.

De la gânduri negre la speranță

Prezentare inițială

Ioana, în vârstă de 39 de ani, casnică, căsătorită de 11 ani și mamă a unei fete de 10 ani, suferă de o depresie majoră cronică de aproximativ doi ani. Clienta a mai avut un episod depresiv post-partum, imediat după nașterea copilului, episod care a fost tratat medicamentos, având eficiență la momentul respectiv. Clienta se prezintă la cabinetul psihologic cu o serie de simptome, anume: stări de neliniște, agitație și plâns, palpitații puternice, dureri de cap și de spate, pierderea poftei de mâncare și insomnii. De altfel, clienta relatează că a scăzut peste 12 kilograme în greutate în ultimele le șase luni.

Medicul de familie i-a prescris Diazepam și Xanax, recomandând totodată și un consult de specialitate psihiatric. Ioana a urmat indicațiile medicamentoase, însă eficiența acestora a fost scăzută și a decis să vină la psiholog deoarece consideră că este o alternativă mai potrivită „decât un alt medic și, respectiv, o altă medicație”

Ioana provine dintr-o familie cu statut socioeconomic mediu, fiind cel de-al treilea copil din cei trei (alături de două surori).

Nu a prezentat probleme în copilărie și adolescență, deși se descrie ca fiind o copilă timidă, sensibilă, foarte emotivă.

Părinții au manifestat de timpuriu o preferință vizibilă pentru ea și au încercat mereu s-o protejeze, fapt care îi este de multe ori reproșat și acum de surorile sale. După ce s-a căsătorit, odată cu nașterea fetei, Ioana a renunțat la serviciu la recomandarea soțului său, fapt care a determinat și îndepărtarea de cunoștințe, colegi și prieteni.

Ședința I

Interviu preliminar

Interviul preliminar s-a desfășurat cu oarecare dificultate, deoarece Ioana nu a fost obișnuită să vorbească atât de mult despre propriile probleme. Cu toate acestea, s-au putut identifica o serie de probleme-simptom ce s-au detașat în urma discuției:

1. Simptomele comportamentale: însingurare, autoizolare socială, retragere din relația cu prietenii sau cunoștințele.

2. Simptomele cognitive: reducerea capacității de concentrare, prezența intensă a gândurilor negative „nu îmi place nimic”, „nu sunt bună de nimic”, „nu am nicio valoare”

3. Simptome afective: tristețe, lipsă de speranță, inutilitate, stimă de sine scăzută.

4. Simptome fiziologice: oboseală, neliniște psihomotorie, reducerea capacității de concentrare, inapetență, insomnie.

În continuare, terapeutul i-a cerut clienței părerea în legătură cu cauzele depresiei și, pornind de la relatările acesteia, a trecut la explicarea rolului celor patru componente (comportament, cogniție, emoție și set fiziologic) în apariția tulburării depresive.

De asemenea, terapeutul a subliniat existența interacțiunii dintre aceste patru planuri cu evenimentele trecute și prezente din

ambientul clienței. În continuare, terapeutul a făcut-o pe Ioana să înțeleagă că o schimbare cât de mică în unul dintre aceste planuri va antrena modificări ulterioare și la nivelul celorlalte structuri.

La finalul interviului a fost stabilit de comun acord între terapeut și clientă un scurt plan de lucru prin care aceasta a luat contact cu structura specifică abordării cognitiv-comportamentale, totodată fiind evidențiate angajamentele privitoare la confidențialitate pe care le are de îndeplinit terapeutul și modalitățile prin care acesta se achită de ele, neaducând vreun prejudiciu clienței.

Terapeutul a propus clienței, de asemenea, derularea unei evaluări de specialitate și ca părți ale ședințelor psihoterapeutice să fie înregistrate. De aici posibilitatea de a reda anumite pasaje relevante. Evident că pentru protecția deplină a pacienței numele acestora și anumite elemente au fost schimbate. Această situație este reprezentativă din punctul de vedere al conduitei și în prezentarea celorlalte două cazuri.

Psihoterapia a cuprins douăsprezece ședințe, care s-au desfășurat pe parcursul a trei luni. Vom reda în continuare trei fragmente de protocoale din ședințele desfășurate, care ilustrează felul în care s-au folosit o serie de tehnici și strategii cognitiv-comportamentale în tandem cu procedee de relaxare, hipnotice și de imaginerie pozitivă.

Ședința II

Evaluarea psihologică a fost realizată pe baza interviuării clienței prin modalități specifice (interviu și anamneză), fiind utilizate și o serie de instrumente: Inventarul de depresie Beck, (BDI), Scala de depresie Zung, Scala de depresie Hamilton.

La Inventarul de depresie Beck, clienta a înregistrat un scor de 46 de puncte, scor ce reflectă un nivel de depresie severă, la

Scala Zung, 67, valoare specifică depresiei medii, iar la HDRS 23 de puncte, ceea ce semnifică un grad de depresie severă.

Pe baza problemelor-simptom constatate și în urma evaluării de specialitate, s-au stabilit împreună cu clienta o serie de obiective generale care vizau în principal reducerea simptomelor specifice tulburării depresive a clientei.

În mod specific, păstrând orientarea descrisă în prima întâlnire, terapeutul a propus reducerea simptomatologiei depresive din punct de vedere cognitiv prin înlăturarea gândurilor negative automate și restructurarea convingerilor disfuncționale.

De asemenea, diminuarea simptomatologiei depresive din punctul de vedere al afectivității — combaterea lipsei valorii personale și a tristeții — în același timp cu diminuarea comportamentelor de autoizolare.

În continuare s-a stabilit rezolvarea problematicii legate de insomnie, agitație și lipsa apetitului, iar ca ultim obiectiv a fost stabilită creșterea încrederii în sine a pacientei, recăpătarea unei imagini de sine valorizate.

În cadrul acestei ședințe, terapeutul a mai propus identificarea elementelor legate de schimbare și cunoașterea nivelului motivațional al clientei pentru participarea la demersul psihoterapeutic. De asemenea, la finalul ședinței s-a efectuat un procedeu de relaxare.

Fragment de protocol, ședința II

T.: Ce vă așteptați să se întâmple astăzi în întâlnirea noastră?

Ioana: Nu știu... Eram destul de nervoasă la gândul că va trebui să mă evaluezi.

T.: V-ați gândit la ceva în mod special legat de evaluare?

Ioana: Da, mă gândeam că poate nu știu să răspund la întrebările din evaluare.

T.: Și acum că ai răspuns...

Ioana: Acum mi se pare că nu a fost așa greu, că de fapt am răspuns și pe de altă parte au fost întrebări la care nu m-am așteptat...

T.: Ce vă așteptați să se întâmple după ce vom parcurge aceste întâlniri împreună?

Ioana: Încă nu știu, adică pe de altă parte îmi doresc să scap de stările astea, care mă obosesc, dar care mă fac și să fiu neliniștită, în special dimineața sunt acum neliniștită... parcă tot aștept să se întâmple ceva.

T.: Ce să se întâmple?

Ioana: Chiar nu știu... câteodată mă cuprinde disperarea, parcă temerile că niciodată nu o să scap din starea asta. Da, cred că sunt disperată.

T.: Ce înseamnă pentru dumneavoastră să nu mai fiți disperată?

Ioana: Să nu mai fiu disperată? Să nu mă mai gândesc că nu fac nimic de atâția ani, că stau acasă, să nu mai fiu tristă, să nu mă mai simt obosită de tot ceea ce mi se întâmplă, de fapt de ceea ce nu mi se întâmplă....

T.: Înțeleg că nu acordați prea multă valoare lucrurilor pe care le faceți.

Ioana: Asta așa e. Ce valoare are un om care stă acasă și face ceva prin casă... ce valoare să fie... da, am grijă de copil...

T.: Credeți că a avea grijă de copil este un lucru valoros?

Ioana: Da, este, până la urmă. Fetița mea spune că numai eu știu să am grijă de ea.

T.: În ce fel vă veți da seama că problema tristeții și a lipsei de valoare, cum o denumiți dumneavoastră, s-a rezolvat?

P.: Cred că atunci când nu voi mai plânge, când voi avea din nou poftă de mâncare. Poate că dacă nu mi-ar mai fi așa de frică să mă întorc la serviciu... Deși de atâta timp stau acasă... eu știu...

T.: Sunt mai multe puncte. Dacă ar fi să stabilim împreună o dată pentru rezolvarea tristeții, cam când credeți că o să se întâmple să nu mai fiți tristă?

Ioana: Chiar credeți că nu o să mai fiu tristă vreodată? Habar n-am, chiar nu m-am gândit.

T.: Totuși, dacă ar fi să stabilim o dată, în zile, săptămâni, luni, ani... ce ați alege?

Ioana: Nu știu ce să spun, poate peste câteva luni, eu știu...poate vreo două luni.

T.: Dacă ar fi să stabilim o dată pentru pofta de mâncare?

Ioana: A... aici parcă e și mai dificil... mai ales că am slăbit atâta. Chiar nu cred că pot să stabilesc o dată. Mi-e silă când văd mâncarea.

T.: Să ne gândim la cât timp vă era necesar să treceți peste starea de tristețe pe care o trăiți, ce credeți, este la fel și pentru pofta de mâncare?

Ioana: Dacă mă gândesc (zâmbește)... s-ar putea totuși mai puțin. Știți de ce? Acum am o preocupare, vin la terapie... s-ar putea ca la un moment dat să mi se facă foame!

T.: Excelent, să stabilim o dată atunci.

Ioana: Eu știu, poate că o lună.

T.: Și cea de-a treia chestiune, legată de serviciu?

Ioana: Aici sunt în încurcătură. Nu mă văd deloc întoarsă la muncă. Deși mă gândesc câteodată că mi-ar face bine... dar fiind așa obosită și în niciun caz cu plânsul ăsta... Pe de altă parte, cred că soțul meu ar rămâne foarte mirat dacă m-aș întoarce la un job.

T.: Când ar fi surpriza mai mare pentru soț, dacă ar avea loc mai repede sau mai târziu?

Ioana: Dacă ar avea loc oricum, mai ales că el a fost cel cu ideea să stau acasă cu cea mică... dar sigur ar fi o surpriză... eu însă nu sunt pregătită să înfrunt un serviciu, mai ales după atâția ani... pierzi toate contactele... nu mai știi ce este nou... și... este greu, cum vă spuneam, dacă nu aș mai fi obosită și tristă, poate că aș încerca... dar, pe de altă parte, ce o să facă fiica mea singură...

T.: Înțeleg că timpul are mai puțină importanță?

Ioana: Da, aveți dreptate, de această dată timpul are mai puțină importanță, cred că eu sunt cea care poate decide dacă mă întorc la serviciu... Mă gândeam și dimineață — adică probabil pentru că știam că vin aici astăzi, mă gândeam că dacă nu aș mai fi agitată dimineața, aș putea să fac și alte lucruri... asta probabil pentru că știam că voi veni aici.

T.: Să înțeleg că este ceva în legătură cu întâlnirea noastră?

Ioana: Nu direct cu întâlnirea... mă gândeam că este greu să vorbești despre gândurile tale și mai ales despre ceea ce simți, că sunt diferențe mari... că dacă ești depresiv cum sunt eu, e mai dificil să vorbești cu ceilalți, să te înțeleagă ceilalți...

T.: Cum își vor da seama ceilalți că v-ați schimbat?

Ioana: Nu știi! Adică probabil nu mi-ar mai fi atât de greu să vorbesc, probabil, despre mine și poate că ar fi și ei atenți.... ar fi posibil să se întâmple în felul acesta, nu?

T.: Cu siguranță că așa se întâmplă. Dumnezeu voastră nu o să vă mai fie greu să vorbiți, iar ceilalți vă vor asculta.

Ioana: Asta chiar că ar fi interesant. Asta ar însemna și că mă simt mai bine, că cineva mă ajută să mă simt mai bine...

T.: Sau că dumneavoastră vă ajutați să vă simțiți mai bine.

Ioana: Poate că totuși voi reuși să scap de tristețe și neliniște. Cel puțin ar fi o eliberare, și nu pentru asta am venit? Chiar nu m-am gândit niciodată ca la o eliberare, dar cred că până la urmă asta este, o eliberare...

T.: Cu siguranță că este o eliberare. Dacă ar veni un vrăjitor și cu bagheta lui magică ar face un semn și tristețea, neliniștea și toate celelalte despre care mi-ați vorbit ar dispărea, cum ar fi viața dumneavoastră după aceea?

Ioana: Ar fi frumoasă, cred. Ar fi plăcută. Ar fi așa cum mă simțeam când eram copil și ceilalți copii de pe stradă mă cheamau să mă joc cu ei. De fapt nu începeau fără mine... știți, eram ca un fel de lider... era plăcut.

T.: Atunci, pentru că era atât de plăcut, vă voi propune să păstrați această imagine în minte și să o folosim împreună în cadrul exercițiului de relaxare.

Ședințele III-VII

Demersul terapeutic cognitiv-comportamental desfășurat pe parcursul acestor ședințe a vizat în principal monitorizarea pentru clientă a propriilor activități, alcătuirea ulterioară a unui jurnal al situațiilor și emoțiilor generate de acestea și identificarea gândurilor negative. Toate aceste elemente au fost lucrate în cadrul întâlnirilor prin utilizarea unor strategii specifice cognitiv-comportamentale. În această fază, terapeutul a putut aborda împreună cu clienta aspectele legate de convingerile negative ale acesteia și modificările deprinderilor de viață, iar pe de altă parte s-a folosit de o serie de procedee hipnotice și posthipnotice, urmărind modificarea imaginii de sine și întărirea eului ca deziderat principal în ceea ce privește aplicabilitatea sugestiei.

Pe parcursul ședințelor au mai fost atinse problemele legate de insomnie și recâștigarea poftei de mâncare, pentru care terapeutul a sugerat metode comportamentale care au fost încadrate în sistemul temelor pentru acasă.

De asemenea, într-una dintre întâlniri a fost abordată problema relațiilor dintre clientă și soțul său, „oarecum deficitare”, după cum relata Ioana, precum și cea legată de absența unor relații apropiate cu alte persoane, chestiuni survenite în urma autoizolării. Motivația lipsei de afecțiune resimțită de clientă în ceea ce îl privește pe soț a fost pusă la început pe seama aspectelor legate de instalarea depresiei. Ulterior, clienta și-a analizat gândurile negative legate de interrelația cu soțul și a constatat că există o lipsă de comunicare majoră la acest nivel.

Clienta a urmat o spirală ascendentă în cadrul acestor procedee hipnotice, primind sugestiile de întărire a eului și fiind antrenată ca în plan imaginativ (relaxare și hipnoză) să își construiască imaginea de sine pozitivă într-un loc securizant preferat.

Tehnicile de relaxare și cele de modificare a gândurilor automate au ajutat-o pe pacientă să își înțeleagă gândurile și asumpțiile dezadaptative și să-și reducă astfel în mod semnificativ depresia.

Fragmentul transcris reflectă cele două dimensiuni amintite, în care aspectele pozitive au fost sugerate clientei în cadrul acestor procedee.

Fragment de protocol, ședința IV

T.: Închideți ochii și imaginați-vă că plutiți lent și fără efort spre locul în care vă simțiți relaxată, fericită și în siguranță... Plutiți lent și fără efort... Concentrați-vă asupra plutirii...

Sunteți relaxată... Sunteți foarte relaxată... Luați cunoștință de ceea ce se întâmplă în corpul dumneavoastră. În timp ce plutiți...

Observați lucrurile care vă înconjoară în locul în care vă simțiți relaxată și în siguranță... în multă siguranță... Simțiți cum aceste lucruri sunt calde lângă dumneavoastră... Simțiți cum ceilalți sunt alături de dumneavoastră, vă înconjoară cu căldura și bunătatea lor... Fiți conștientă în timp ce plutiți ușor de căldura celorlalți... de căldura prietenilor... de căldura oamenilor care vă zâmbesc...

Plutiți relaxată mai departe în acest frumos loc... Simțiți cum vă lăsați purtată pe brațele celorlalți...

Brațele lor sunt calde... sunt sigure... vă fac să vă simțiți relaxată și în siguranță... Relaxată și în siguranță...

Lăsați ca sentimentele pozitive și calde să intre în corpul dumneavoastră. Și să vă ajute să plutiți ușor în continuare... Lăsați aceste sentimente pozitive să înlocuiască tristețea și neliniștea... Respirați ușor și plutiți... Plutiți ducând în dumneavoastră sentimente pozitive și căldură... căldură alături de siguranță... de relaxare... Sentimente pozitive...

În același timp intrați într-o transă odihnitoare... Puteți simți că tot corpul dumneavoastră plutește... plutește și este la fel de ușor ca un fulg... Deja știți că ați ajuns în locul frumos, cald și relaxat în care vă doreați să vă aflați... Și corpul dumneavoastră plutește și duce cu el sentimente pozitive, relaxare și căldură culese de la ceilalți...

Și toate aceste lucruri sunt bune pentru dumneavoastră... vă fac să vă simțiți securizată și puternică... securizată și puternică... Liniștită și puternică... Liniștită și puternică... Și ceea ce veți face în continuare va fi bine pentru dumneavoastră... Zi de

zi lucrurile vor deveni tot mai bune și mai liniștite pentru dumneavoastră... Zi de zi lucrurile vor deveni tot mai bune și mai liniștite...

Pregătiți-vă, fiți gata să rămâneți un timp în acest loc unde vă simțiți înconjurată de căldură... de căldură și liniște și relaxare...

În interiorul acestui timp poate veți descoperi un alt timp... Puteți începe acum...

Uitați-vă la acest timp și încercați să vă întipăriți cât mai multe în memorie despre el... Cât mai multe... Calm și liniștit... calm și liniștit... (*Pauză de două minute.*)

Oricare ar fi experiența pe care tocmai o trăiți, ea este bună pentru dumneavoastră... Sunteți exact acolo unde aveți nevoie să fiți... Puteți să vă gândiți la această experiență... Poate că știți deja... Poate aveți nevoie să luați ceea ce ați primit și să trăiți cu acest lucru câteva zile... Să plutiți având acest lucru cu dumneavoastră... Sau poate câteva săptămâni... Numai dumneavoastră știți... Este posibil să fiți surprinsă... Este posibil să fiți surprinsă la un moment dat...

Să fiți deodată conștientă de ceva... Când veți privi ceva, când veți citi o carte, când veți merge... Acest lucru vă va apărea... Acest lucru care înseamnă putere și calm va apărea... putere și calm...

Atunci când sunteți pregătită, când spiritul dumneavoastră dorește și simțiți că ați recăpătat total starea dumneavoastră de conștiență normală... Atunci puteți reveni în această cameră...

Puteți continua să vă simțiți la fel de bine, la fel de calmă, la fel de puternică, gata de a deschide ochii și de a face orice este nevoie...

Prin analiza gândurilor negative au fost identificate convingerile de bază ale pacientei. Acestea condiționau valoarea sa ca persoană de afecțiunea persoanelor semnificative, afecțiune care o determina pe clientă să revină mai mereu la părinții ei, cei care i-au oferit întotdeauna sentimentul de protecție și siguranță. În schimb, în ceea ce privește situația afectivă în cuplu, clienta considera că, nefiind în stare să aibă o slujbă și fiind o persoană întreținută, nu putea aștepta foarte multe de la soțul său.

Relația dintre Ioana și soțul său (pe care îl vom denumi Dan) era în continuare tensionată, fapt care l-a determinat pe terapeut să propună o întâlnire de cuplu pe care cei doi au acceptat-o. O transcriere a punctelor principale abordate în cadrul uneia dintre întâlniri este redată mai jos, terapeutul considerând-o ca fiind unul dintre elementele-cheie ale întregului demers terapeutic, prin care s-a căutat, pe de o parte, restabilirea căilor de comunicare între cei doi parteneri și, pe de alta, ca Ioana să își identifice gândurile negative (automate) și să le înlocuiască cu o variantă pozitivă.

Fragment de protocol, ședința X

T.: Vă mulțumesc că ați acceptat să participați la această întâlnire și aș vrea să vă întreb: ce credeți că o să se întâmple aici, că suntem cu toții împreună?

Dan: Probabil o să stăm de vorbă.

T.: Așa este, vom sta de vorbă... despre...

Dan: Despre problema soției.

T.: Credeți că este vorba doar despre problema soției...

Dan: Păi eu nu am nicio problemă, nu-i așa Ioana, spune și tu, că doar am venit pentru tine.

Ioana: Da, pentru mine, dar și pentru noi dacă vrei să știi... Uite, mie chiar mi-a fost foarte frică de întâlnirea de astăzi, pentru că nu știu ce să-ți spun. Cred că îmi este jenă să-ți spun de fapt ceva... Cred că tu consideri că nu sunt o soție bună... că sunt bolnavă... că sunt o povară... pentru tine... cu toate că eu încerc să nu fiu.

Dan: Ei, dar asta este o prostie. Știi că niciodată nu am spus așa ceva și nu văd de ce să fii o povară. În fond noi am mai discutat despre asta, nu-i așa?

T.: Am să vă rog să o ascultați pe soția dumneavoastră și mai ales să o ascultați cu atenție, lucru pe care îl va face și dânsa atunci când veți dori să vorbiți dumneavoastră.

Dan: Desigur, doar că eu nu văd rostul să tot vorbim despre aceleași lucruri din nou. Ea știe foarte bine că eu găsesc întotdeauna o modalitate de a rezolva problemele, întotdeauna... Așa că... dar mă rog... ascult.

Ioana: Știi, de multe ori m-am întrebat ce gândești cu adevărat despre mine și mai ales ce aștepti tu de la mine... dar nu cred că am făcut foarte bine lucrul ăsta... Cred că nu prea ți-a părut de mine, mai ales când fetița era mică și pe tine te deranja plânsul ei și închideai ușa de la cameră. Îți mai aduci aminte, eu stăteam tot timpul în camera aia cu ea.

Dan: Dar ce voiai să faci? Doar aveam nevoie de liniște, trebuia să mă odihnesc după serviciu, doar eu aduceam banii în casă...

T.: Cum v-ați fi dorit să se poarte soțul atunci când fetița era mică?

Ioana: Mi-aș fi dorit ca măcar o dată să vină să stea cu noi, sau să-mi țină locul lângă cea mică, măcar și pentru zece minute. Asta mi-aș fi dorit...

T.: Puteți să vă reamintiți un moment în care soțul v-a ajutat cu copilul?

Ioana: ... Da, dacă stau să mă gândesc, a fost de câteva ori cu noi la medic, atunci chiar s-a implicat... Chiar s-a purtat frumos atunci...

Dan: Poate că nu m-am implicat prea mult, dar asta a fost situația... ce rost mai are să ne aducem aminte. Pe urmă eu întrețineam familia, adică același lucru fac și acum. Asta este: doar eu muncesc și plătesc facturile...

Ioana: Este adevărat că tu muncești, dar dacă a fost și este atât de greu, de ce mi-ai spus să renunț la serviciu, de ce m-ai obligat să stau acasă?

Dan: ...

T.: Poate că încercați să găsiți un răspuns pentru soția dumneavoastră.

Dan: Nu știu, nu știu dacă am obligat-o... adică nu m-am gândit că este o obligație. M-am gândit că așa e mai bine pentru ea, pentru copil.

Ioana: Tu ai spus de multe ori că nu pot să iau o decizie bună, că sunt prea neatență.

Dan: Nu m-am referit că nu poți lua decizii... dar am vrut să nu te obosești.

T.: Ce dovezi există în acest sens, că Ioana nu poate lua decizii?

Dan: Nu sunt dovezi, asta și spuneam, Ioana poate lua decizii, dar eu am crezut că este mai bine pentru ea să stea acasă...

Ioana: Acum mă gândeam că întotdeauna mama și tata și chiar surorile mele îmi spuneau că nu trebuie să mă grăbesc să iau o hotărâre. Că mai bine să se gândească ei la ceva. Iar eu îmi ziceam că nu sunt bună de nimic. Lucru pe care mi l-am spus de multe ori înainte să vin aici.

T.: Aveau dreptate?

Ioana: Nu. De fapt ei aveau niște motive pentru care spuneau asta. Ei voiau să mă apere. Eu știu că nu sunt bună la toate, dar există lucruri la care mă pricep. Și pe urmă nici alte persoane nu sunt foarte competente în toate problemele... Acum știu lucrul ăsta și mai știu că gândurile mele nu erau ca lumea.

T.: Acesta poate fi un motiv. Pe de altă parte, îmi povestești că la serviciu erați cotate ca o persoană competentă. O persoană competentă poate lua decizii?

Ioana: Sigur, dar trebuie să și creadă că este competentă. Greșesc: trebuie să facă ceva pentru a-și arăta competența... Câteodată mă gândesc că nu faptul că știi să faci un lucru te poate face neapărat competent...

T.: Pe ce vă bazați atunci când credeți că nu puteți fi competentă?

Ioana: Pe faptul că în ultimii ani, după cum știți, am fost tristă, neliniștită....

T.: Mai există și alte motive pentru care credeți că sunteți incompetentă, că nu puteți lua o decizie? Înainte, când mergeați la serviciu, vă gândeați la competență?

Ioana: Acum, după ce am vorbit despre lucrul acesta, nu cred, bănuiesc că asta era din cauza gândurilor mele negre. Dar nu știu dacă aceste gânduri pleacă și eu pot deveni competentă, sau pot redeveni competentă... Da, și înainte mă gândeam, cu

toate acestea nu mă obseda ideea, mi se părea că îmi fac treaba... și cred că o făceam bine.

T.: Este o modalitate prin care credeți că putem afla acest lucru?

Ioana: Poate ca experiment m-aș putea reîntoarce la serviciu și atunci s-ar vedea dacă mai fac față sau nu.

T.: Excelent. Un experiment este întotdeauna bine-venit. Mai mult, tocmai ați luat o decizie în acest sens și soțul aici de față vă poate sprijini în derularea acestei încercări.

Dan: Cred că da. Adică este bine să te întorci la serviciu.

Ioana: Pentru prima dată după mult timp mă bucur că am luat o astfel de decizie. Acum mai rămâne să-mi găsesc și un serviciu. Chiar mă bucur.

Concluzii

Psihoterapia acestui caz de tulburare depresivă s-a bazat în principal pe utilizarea tehnicilor cognitiv-comportamentale. De asemenea, s-au folosit și o serie de procedee de relaxare, hipnotice și sugestii de întărire a încrederii în sine și de întărire a Eului.

La final, terapeutul a elaborat împreună cu pacienta un plan de viitor care a inclus aspecte legate de monitorizarea și evaluarea activităților zilnice; realizarea unor activități sociale în condițiile în care clienta și-a reluat serviciul; instituirea unei tehnici de antrenament mental în stare de relaxare, în cadrul căreia clienta să se vizualizeze făcând față cu bine diverselor situații concomitent cu administrarea de autosugestii pozitive de întărire a Eului.

Reușita extrem de importantă a acestui caz a fost semnalată prin implicarea clientei într-o nouă activitate, practic reîntoarce-

rea la serviciu, fapt care i-a permis contactul cu alte persoane și ieșirea din autoizolare. De asemenea, clienta a putut identifica și înlocui cu succes pattern-urile negative automate cu gânduri raționale, lucru care a contribuit din plin la ameliorarea tulburării depresive.

GABRIELA HUM

- Formare în psihoterapie pozitivă
- 9 ani de experiență în psihoterapie
- Psihoterapeut formator și supervizor în Asociația de Psihoterapie Pozitivă
- Deviza personală ca psihoterapeut:
Dacă vrei să ai ceva ce n-ai avut niciodată, e nevoie să faci ceva ce n-ai făcut niciodată.

Când un început poate fi o continuare

Un telefon de dimineață, cu o voce suavă care cerea o programare la cabinet, a fost începutul unei relații terapeutice de aproape doi ani, pe care nu am bănuțit-o la acel moment. Artemis (acesta va fi numele de „scenă” al clienței mele) m-a sunat să facă o programare la cabinet pentru psihoterapie, subliniind că este trimisă de un medic psihiatru din oraș, care a diagnosticat-o cu tulburare anxios-depresivă.

La prima întâlnire am avut o surpriză: vocea suavă de la telefon aparținea unei femei de o frumusețe deosebită, gingașă, în jur de 25 de ani, care, prezentându-se, mi-a strâns mâna cu așa o putere, încât am avut senzația că mi-o va zdrobi. Primul gând care mi-a trecut pe de o secundă prin minte a fost cum anume o persoană care pare atât de gingașă în tonalitatea vocii și în aparența fizică poate fi atât de „puternică” de fapt. Am refuzat să caut răspunsuri, cu toate că m-ar fi ajutat (spun acum după aproape doi ani de terapie cu Artemis) în abordarea acestei cliențe. Revenind adesea la acest caz, mi-am fixat în minte ideea de a nu mai trece cu vederea peste detalii „nesemnificative”, deoarece

ele aduc multă substanță în abordarea terapeutică. De asemenea, când am aflat semnificația „puterii” lui Artemis, am reluat un element pe care formatorul meu ni-l spunea în timpul dezvoltării noastre personale: în relația terapeutică, 20% din atenția noastră este necesar să se focalizeze asupra propriilor reacții, gânduri, emoții, și să ne notăm aceste elemente, pentru că importanța lor s-ar putea să o realizăm ulterior, pe parcursul terapiei. Cealaltă parte din atenția noastră, de 80%, o focalizăm asupra clientului.

Ceea ce a urmat este bine cunoscut pentru un cabinet de psihoterapie: palpitații și transpirație abundentă în autobuz și în magazinele mari, senzația de sufocare în piață, gânduri legate de lipsa de control al propriilor reacții, insomnie de trezire (clienta declara că se trezește la 3-4 dimineața, deși nu avea un program care să necesite acest lucru), lipsa poftei de viață constantă în ultimele două luni. Toate acestea, împreună cu diagnosticul psihiatric, mi-au confirmat faptul că tehnicile cognitiv-comportamentale sunt opțiunea cea mai potrivită pentru tulburarea anxios-depresivă cu care era diagnosticată Artemis.

Am aflat că starea actuală a fost declanșată de o relație cu un tânăr cu trei ani mai mic decât Artemis, care, în urmă cu două luni, a decis să întrerupă relația de iubire. Motivele: diferența de vârstă și nevoia lui de libertate. Nimic care s-o implice personal pe Artemis, nimic care să-i ofere lui Artemis posibilitatea de a „îndrepta” lucrurile — nici vârsta, nici nevoia lui de libertate nu erau sub controlul clientei mele. Discutând pe parcursul ședințelor despre aceste aspecte, Artemis a înțeles (subliniez „a înțeles”, pentru că a rămas la nivel de cogniții) că una dintre caracteristicile sale este nevoia de control, asupra sa și asupra celorlalți. Am abordat acest aspect în partea a doua a terapiei, atunci când am lucrat psihodinamic, ajungând la conflictul intern.

Monitorizarea cognițiilor în atacurile de panică a fost următorul pas în terapia cu Artemis. Ușurința cu care clienta înțelegea ce are de făcut și aplica în viața de zi cu zi mi-a dovedit că era foarte motivată să schimbe ceea ce trăia. În același timp, unde la nivel intuitiv, această ușurință cu care se întâmplau lucrurile îmi dădea de gândit. Era prima pacientă care diferenția ușor și corect cognițiile de emoții, aplica acasă ceea ce stabileam în sesiunile de terapie, își făcea cu conștiințiozitate temele de casă și... avea rezultate. Am căutat împreună cogniții adaptative atât în legătură cu starea ei psihică, cât și în ceea ce privește relația cu iubitul său, le-a disputat cu ușurință, le-a exersat de câte ori a avut ocazia, așa că după nici 20 de ședințe starea clientei mele se îmbunătățea de la un nivel 3 inițial (subiectiv) la un nivel 8.

Eram conștientă că depresia era consecutivă tulburării de anxietate și că, odată cu stingerea simptomatologiei anxioase, depresia va scădea și ea în intensitate. Modelul balanță (unul dintre instrumentele specifice psihoterapiei pozitive, metoda pe care o practic) a relevat foarte multă energie investită în aria viitorului/fanteziei (specific pacienților cu tulburare anxioasă, care ru-minează mereu pe diverse teme) și în aria somatică (având în vedere simptomele cu care se confrunta clienta mea, dorința ei de a arăta foarte bine, de a se îngriji — în ciuda lipsei poftei de viață și a depresiei ușoare de care suferea). Ariile cu foarte puțină energie investită erau aria muncă/realizare (clienta nu era angajată în perioada în care venea în terapie) și aria relațiilor sociale (Artemis declara că cercul său de prieteni și cunoștințe era restrâns la prietenul ei și câțiva prieteni ai acestuia, pe care nu îi mai putea frecventa). Abordând cele două arii investite cu foarte puțină energie am descoperit informații deosebite, care ne-au apropiat încet de

cea de-a doua parte a terapiei: Artemis a finalizat doar 11 clase și nu avea bacalaureatul luat, iar în ultimii opt ani nu a lucrat niciodată (în mintea mea au apărut întrebările „cu ce bani își plătește orele de terapie, cu ce s-a întreținut până acum?”). În privința relațiilor sociale, Artemis spunea că nu are niciun prieten al ei, că nu a ținut legătura cu foștii colegi de liceu, pentru că aceștia au finalizat școala și erau studenți la diverse facultăți, că singurii prieteni erau cei comuni cu ai iubitului ei. Părea că singurele ei relații sociale erau cu bărbați.

Eram în perioada de detașare (*detachment* (engl.) — etapa de încheiere a terapiei), după aproape 20 de ședințe în care clienta evoluase foarte bine (și foarte ușor, chiar prea ușor, în opinia mea). Ceva mă făcea să mă îndoiesc de rezultatele obținute, ceva nu mă lăsa să cred în totalitate feedback-urile pe care clienta mi le oferea la fiecare ședință. Mi-am pus de câteva ori întrebări legate de un contratransfer — ce anume nu mă lăsa să am încredere în ceea ce-mi relata clienta? Iar acel ceva avea să iasă la suprafață în curând.

Era una dintre primele zile calde ale anului, început firav de vară. Artemis a apărut la cabinet ca de obicei: la ora stabilită, impecabil machiată, cu o rochiță care îi lăsa pentru prima dată la vedere brațele. În timp ce discutam despre obiectivele pe care ni le propusesem în urmă cu aproximativ patru luni și despre apropierea finalului terapiei, am observat cum Artemis se ținea crispată de brațele fotoliului în care era așezată. Am întrebat-o cum se simte în acel moment și mi-a răspuns că tensionată, refuzând însă să îmi dea detalii. A fost foarte tranșantă și dură în răspunsul dat, ceea ce nu experimentasem cu ea până atunci. Din tânăra binevoitoare și ascultătoare se transformase dintr-odată într-o femeie dură și tranșantă (cel puțin asta era ceea

ce experimentasem eu în acel moment). I-am oglindit această senzație a mea, ca element al contratransferului, moment în care Artemis s-a ridicat brusc din fotoliu strigând: „*Nu sunteți altfel decât oamenii din viața mea, nu ați înțeles nimic despre mine*” și a ieșit trântind ușa (și uitând să plătească ședința pe care tocmai o încheiasem la inițiativa ei).

Am rămas consternată și ținută în fotoliu preț de câteva minute. Realizam că ceea ce îmi transmisese clienta era adevărat: nu înțelegeam nimic. Mi se întâmpla un lucru despre care niciun formator nu îmi vorbise vreodată, nu știam ce anume TREBUIE să fac în acel moment: să fug după ea, să aștept, să-mi continui activitatea și să las lucrurile așa cum decisese Artemis?... M-am ridicat cu greu de pe fotoliu și primul gând a fost să iau dosarul clientei, să-l revăd și să caut să înțeleg ceea ce am trăit, din datele strânse pe parcursul terapiei. Îndreptându-mă spre biroul unde țin dosarele, un flash mi-a readus în minte brațele lui Artemis strânse pe brațele fotoliului și am realizat că, în momentul în care s-a ridicat strigând, am văzut ceva ce nu văzusem până atunci: urme roșietice (cum mai văzusem la pacienții din clinica de psihiatrie care se tăiau și se ardeau cu țigara) pe brațul stâng al clientei. O serie de alte informații au început să mi se deruleze prin minte: nevoia ei de control asupra sa și a celorlalți, școala nefinalizată în pofida unei inteligențe aparent peste medie, lipsa totală a unui loc de muncă la 25 de ani, senzația mea că lucrurile merg prea repede și prea ușor, ușurința de a lucra cu cogniții și foarte puțin cu emoții, reacția exagerată la încheierea terapiei. Apoi mi-a revenit în minte strângerea dură de mână din ziua în care am cunoscut-o — era ceva ce se potrivea foarte bine noii imagini a lui Artemis. În sfârșit, duritatea strângerii de mână își găsea locul în peisajul terapeutic. Încet,

încet, lucrurile începeau să prindă contur: tocmai încheiasem terapia de suprafață (pe axa I) cu o pacientă cu posibilă tulburare de personalitate borderline. Am rămas minute în șir cu gândul la ceea ce mi se întâmplase: am realizat că reacția lui Artemis se datorase faptului că, așa cum experimentase cu prietenul ei (și foarte probabil cu părinții ei), și pe mine mă percepușe ca o persoană care o „părăsea”, sau cel puțin se pregătea să o „părăsească”. Așa că decisese să facă ea primul pas și să plece din relație, probabil ca să sufere mai puțin și să rămână cu iluzia că ea e cea care are controlul situației. Că Artemis se comportase asemenea unui copil și că, probabil, inconștient, întreaga noastră relație fusese pentru ea una de „părinte-copil”, în care ea a încercat să dețină controlul prin rezolvarea rapidă a simptomelor tulburării anxios-depresive (Artemis se arătase un copil care voia să intre în grațiile „părintelui”, validându-i acestuia autoritatea profesională).

Mi-am pus o listă lungă de întrebări după ultima întâlnire cu Artemis. Care este motivul pentru care nu am insistat să aflu mai multe informații despre trecutul său, de ce nu i-am oglindit senzația pe care o avusesem la prima noastră întâlnire, de ce nu i-am oglindit neîncrederea mea cu privire la evoluția foarte rapidă și ușoară, oare am greșit, oare își va face rău sau va supraviețui, oare este cazul să o caut sau să las lucrurile așa? Am conștientizat faptul că toate aceste întrebări nu erau altceva decât contratransferul meu în acest caz. Confuzia și nesiguranța pe care le trăiam erau de fapt ceea ce trăia Artemis în relațiile pe care le avea și, de asemenea, ceea ce inducea în oamenii cu care avea relații.

Am apelat la ajutorul unui grup de supervizare, pentru că întrebările erau multe și îmi era dificil să răspund la ele, am con-

siderat că este mai util și mai corect din punct de vedere profesional să intru în supervizare. Grupul de supervizare m-a ajutat să înțeleg că perspectiva pe care o văzusem eu despre Artemis este cea corectă, că există o tulburare de atașament la această clientă și că „fuga” ei din relație înseamnă că relația terapeutică a existat. Artemis s-a protejat pe ea însăși de o nouă pierdere, încheind singură relația. Că a o căuta sau „a fugi” după ea, așa cum mă gândisem eu la un moment dat să fac, nu erau soluții în acest caz. Prin aceste comportamente nu aș fi făcut altceva decât să îi limitez decizia (atât cea actuală de a pleca din terapie, cât și cea viitoare — dacă o va lua — de a se întoarce în terapie). De asemenea, am aflat că întoarcerea în terapie din proprie motivație ar aduce multe beneficii pentru Artemis și pentru relația terapeutică, ajutând la schimbare și la modelarea structurii de personalitate a clienței.

Trecuseră deja cinci săptămâni de la ultima întâlnire cu Artemis, când am primit din nou un telefon de la ea. Vocea de la telefon nu mai era suavă, ci una foarte tranșantă. Îmi cerea să o primesc pentru că nu își plătise ultima ședință (un motiv foarte impersonal și detașat de ea însăși) și dorea să nu rămână datoare. Am acceptat să mă întâlnesc cu ea, iar ședința a fost una dintre cele mai bizare. Artemis a apărut la fel de atent machiată și îngrijit îmbrăcată, însă cu o duritate impregnată pe față și în voce care mi-a dat fiori. Venise să plătească și să mă întrebe de ce nu se simte bine, chiar dacă nu mai face atacuri de panică. *„Este ca și cum s-a tulburat ceva în mine și lucrurile nu se mai așază la locul lor. De mai mult de o lună sunt foarte confuză și îngrozitor de singură. Parcă nu mai am pe nimeni și nimic, nici măcar pe mine.”* Am încercat să-i explic situația sub forma unei metafore. Imaginea pe care mi-o făcusem cu ajutorul supervizării despre cazul

lui Artemis era aceea a unui aisberg: vârful aisbergului era tulburarea anxioasă. Era ceea ce se vedea și ceea ce „înțepa” (dureșor) la momentul primelor ședințe. Topindu-se vârful de aisberg, partea scufundată în apă a ieșit la suprafață în căutarea unui nou echilibru. Doar că noua zonă vizibilă a aisbergului era mai puțin cunoscută, însemna alte elemente de explorat, alte bucăți de gheață de topit, altă zonă de aisberg ce va ieși la suprafață. „*Și cât este de mare aisbergul ăsta al meu?*” a întrebat Artemis cu ochii mari. I-am explicat că la ora actuală singurele lucruri pe care le știu despre ea sunt cele legate de vârful ei de aisberg. Pentru a explora restul aisbergului este necesar să redeschidem ședințele de terapie, cu alte obiective decât cele inițiale. Un alt element reflectat a fost ideea că e alegerea ei cât din aisberg dorește să cunoască.

A acceptat să lucrăm împreună în continuare și a revenit, săptămână de săptămână, timp de un an și jumătate. Abordarea ulterioară a fost una de profunzime, obiectivul terapiei ales de Artemis fiind o mai bună autocunoaștere. Am acceptat acest obiectiv, chiar dacă din perspectivă terapeutică era unul de suprafață, pentru că eram conștientă că el ne va ajuta ca în viitor să ajungem la elementele de profunzime legate de relații, de atașament, de mecanismele de apărare ale lui Artemis.

Prima etapă din terapie, partea de observare–distanțare (așa cum o numim în psihoterapia pozitivă), o realizasem cu Artemis în cele cinci luni de lucru împreună pe problema de anxietate. Această etapă presupune sumarizarea de către client a propriului punct de vedere referitor la conflictul/conflictele sale actuale (problema cu care vine în terapie). Terapeutul interpretează pozitiv simptomele, utilizând metafore și elemente simbolice, toate acestea ajutând clientul să se distanțeze într-o oarecare măsură

de propria problemă și să își extindă modalitățile de a vedea propria problemă.

Am intrat cu Artemis direct în etapa de inventariere, etapă ce presupune sumarizarea a 10 evenimente majore din viața clientului (micro- și macrotraume). Artemis era primul copil al unei familii cu două fete și un băiat. Își amintea cum, la vârsta de 2 ani, părinții ei au „abandonat-o” la țară, la bunici, pentru că în familie a apărut cel de-al doilea copil — fratele ei. Viața la țară a fost un mare calvar, cei doi bunici la rândul lor abandonând-o singurilor ei prieteni — doi câini vagabonzi de pe stradă.

Vizitele părinților erau rare și aduceau cu ele multă durere la despărțire. Nu și-a văzut niciodată în această perioadă fratele și nu a știut de apariția unei surori mai mici în familie. La 5 ani a fost luată de părinți înapoi, în familia de origine. Senzația pe care a trăit-o Artemis atunci a fost una de „dezhădăcinare”: *„Am ajuns acasă — care de fapt nu era casa mea, și mă simțeam o străină. Ei se cunoșteau, aveau planuri comune, eu eram intrusa și mereu mă opuneam la ce voiau ei”* Perioada școlară a fost una în care s-a simțit valorizată. S-a dovedit a fi o elevă nu foarte silitoare, dar foarte intuitivă și inteligentă. A fost printre primii elevi în clasă, lucru care însă i-a lăsat reci pe părinți. Singurele momente în care primea atenție de la ei erau momentele în care „se lupta” cu ei pentru drepturile sale. La școală era catalogată ca fiind genul de elev caracterizat de „inspirație” și mai puțin de „transpirație”, cu foarte multă imaginație și creativitate. Acasă era catalogată ca rebelă și incapabilă să urmeze regulile familiei. Artemis spune despre această perioadă *„mi-am făcut o lume a mea, imaginară, în care trăiam și îmi era bine. Simțeam că mă rup de tot ce e în jur, atât de nedrept și nesigur. În lumea asta a mea eu le știam pe toate.*

Nu aveam nevoie să fac nimic nou, nimeni nu cerea nimic de la mine, nu era niciun început, totul era continuare"

Perioada adolescenței a fost plină de evenimente: în clasa a noua, într-o vacanță de vară petrecută la bunici, a fost violată de un vecin de vârsta ei. Nu reușește să spună dacă ceea ce s-a întâmplat atunci a fost un viol „adevărat” sau a fost o experiență sexuală acceptată. *„Eram curioasă ce se întâmplă — pentru că în urmă cu câteva luni îi surprinsesem pe părinții mei făcând sex în dormitor și am fost foarte surprinsă — și totuși îmi era frică de ceea ce urma să se întâmple, și mă opuneam. Probabil omul acesta — nici măcar nu mai știu cum îl cheamă — a simțit că vreau și de aceea nu s-a oprit. A fost oribil! Ceva s-a rupt atunci în mine și nu era pentru prima dată. Era ca și cum aș fi cunoscut această senzație de rupere.”* Am lucrat simbolic, pentru câteva ședințe, pe tema violului sau a nonviolului de la 15 ani. Am rugat-o pe Artemis să descrie emoțiile pe care le simte legat de acest episod. Neputința a fost singura pe care a reușit să o menționeze. O neputință pe care a desenat-o neagră și rotundă ca un balon (expresie simbolică a golului ei emoțional, pe care îl bănuiam). Investigând alte momente din viață în care această neputință și-a făcut apariția, Artemis a realizat că neputința este emoția pe care o trăiește ori de câte ori ceea ce se întâmplă în jur este în afara controlului ei. Iar ceea ce face neputința cu ea, cu Artemis, este să declanșeze un gen de luptă impulsivă împotriva a tot ce e în jur, inclusiv împotriva ei înseși. Mi-a descris momentele în care, din cauza acestei neputințe, s-a tăiat cu lama, s-a ars cu țigara, pentru că dorea să simtă orice altceva decât neputință. Orice altceva, chiar și o durere fizică acută, era mai ușor de îndurat decât neputința, decât golul emoțional, decât „nimicul” din ea.

I-am reflectat capacitatea ei de a găsi soluții și de a acționa împotriva a ceea ce îi făcea rău (neputința), capacitatea ei de a reacționa la ceea ce se întâmpla interior cu ea. Chiar dacă această capacitate era utilizată la momentul respectiv într-un sens care nu era benefic pentru ea, această capacitate (de a căuta și găsi soluții) putea fi ulterior utilizată într-o manieră adaptativă. A fost uimită de ceea ce îi spuneam, pentru că până la acea oră ceea ce auzise de la cei din jur era că toate aceste comportamente sunt patologice și îi fac rău. Era pentru prima dată când afla că aceste comportamente sunt soluțiile ei pentru situații extreme. De atunci, Artemis a căutat alte soluții în momentele în care a experimentat neputința — a scris despre ce simțea, vorbeam despre aceste trăiri, își reprezenta simbolic trăirea și se străduia să îi modifice suprafața, consistența, forma, culoarea.

Povestea lui Artemis continuă: în clasa a XI-a a renunțat la școală, pentru că s-a îndrăgostit de un bărbat cu 20 de ani mai în vârstă decât ea (N.) și a plecat cu el în străinătate. Viața ei s-a schimbat: cineva o iubea în sfârșit, așa cum își dorea ea, pentru ce era ea. N. o admira pentru că era frumoasă, îi plăcea să iasă cu ea în lume, să se laude cu ea ca parteneră, îi plăcea să facă sex cu ea și o lăuda pentru abilitățile ei ca parteneră sexuală. *„A fost prima dată în viața mea când cineva îmi spunea că sunt bună la ceva! Și mă străduiam să demonstrez că într-adevăr sunt bună. Nu existau niciun fel de limite, nu exista nimic ce se poate imagina pe plan sexual ce eu să nu fi făcut cu N. Și el mă lăuda de fiecare dată cât sunt de bună în ceea ce fac.”*

Apoi, încet, încet, acest bărbat a început să o „împrumute” și altor bărbați. Neputința a apărut din nou în viața ei: era în afara țării, fără un ban, alături de un bărbat pe care îl iubea și care o „împrumuta” altora pentru plăcerile lor sexuale.

Așa a devenit damă de companie și a început să câștige primii ei bani. Dacă inițial ceea ce făcea îi producea greață, mai apoi a început să vadă asta ca pe o meserie. Se disocia de emoțiile ei negative din timpul experiențelor sexuale cu alți bărbați. *„Când eram în pat cu alții îmi imaginam tot felul de scene. De cele mai multe ori îmi imaginam că sunt cu N. și că fac dragoste cu el. Începeam din nou să fac apel la lumea mea imaginară. Îmi era tare greu să trăiesc în lumea reală, mă sufoca, așa că trăiam în lumea mea, unde lucrurile erau cunoscute, nu existau începuturi, ci doar continuări.”*

După un an s-a întors în țară, împreună cu N., și relația lor s-a sfârșit. N. a considerat că pentru el este mai important să se întoarcă într-o relație veche și că tot ce a trăit alături de Artemis a fost interesant și atât. A urmat prima tentativă de suicid prin venesecție și prima internare în clinica de psihiatrie. Artemis a urmat timp de aproape un an tratament psihiatric. *„Ce am câștigat atunci, cu internarea și tratamentul, a fost faptul că nu mai eram furioasă pe N. pentru că mă părăsise, ci am rămas doar cu ceea ce simțeam frumos față de el. Îl iubeam și îl iubesc în continuare și știu că dacă ar veni să mă caute aș pleca din nou cu el.”*

După șase luni Artemis a reînceput să își câștige traiul făcând ceea ce învățase cu N: era deja cunoscută în anumite cercuri ca damă de companie și serviciile ei erau căutate. Funcționa în același fel, disociindu-se de prezent și trăind în lumea ei imaginară pe parcursul episoadelor sexuale. Într-o zi a fost prinsă pe stradă de un grup de tineri care o cunoșteau și a fost sechestrată într-un apartament unde a fost violată în mod repetat de cei cinci bărbați, timp de o săptămână. Când am întrebat-o ce simte față de acei bărbați mi-a spus, cu un ton neutru: *„furie”*

În timpul ședințelor, când îmi povestea ceea ce trăise de-a lungul anilor, am avut în mod repetat senzația că Artemis po-

vestea ca și cum ar vorbi despre o altă persoană. Părea atât de detașată de toate aceste evenimente, ca și cum nu le trăise ea. Singurele momente în care își exterioriza emoțiile (sub formă de lacrimi, pe care și le ștergea cu mare atenție, pentru a nu-și strica machiajul) erau atunci când vorbea despre N. și despre cât de mult s-a simțit iubită și admirată în relația cu el.

Una dintre tehnicile lucrate cu Artemis a fost tehnica găsirii positum-ului pentru situația sa. I-am explicat și am desenat conceptul de positum: că în viață ceea ce trăim ca un dat are două aspecte — unul pozitiv și unul negativ. Că tendința noastră este să ne focalizăm asupra aspectelor negative ale situațiilor trăite, pierzând astfel posibilitatea de a învăța din ceea ce experimentăm. Am rugat-o să caute aspectele pozitive ale deciziei părinților ei de a o lăsa la bunici la vârsta de 2 ani. Gândindu-se la părinți devenea furioasă și se centra mereu pe faptul că ei greșiseră, că din cauza lor ea este așa acum, că din cauza lor ea suferă. Am oprit tehnica positum-ului pentru câteva ședințe și am lucrat împreună pe exprimarea emoțiilor față de părinți. Am „organizat” o întâlnire în spațiul psihodramatic, utilizând tehnica scaunului gol, cu părinții lui Artemis. A fost momentul în care a reușit să retrăiască ceea ce a simțit în momentul abandonului: disperare, neputință și ulterior golul emoțional. I-a „spus” mamei tot ce a trăit la bunici, cât se simțea de singură și de „a nimănu” și cum își găsisse ca sursă de iubire pe cei doi câini vagabonzi de pe stradă. Momentele de emoție prin care a trecut Artemis în acea ședință au fost, pentru prima dată, mai importante decât machiajul său. A plâns fără să mai aibă grijă de distrugerea machiajului (simbol pentru mecanismele ei defensive).

Revenind la tehnica positum, eliberată parțial de furia față de părinții ei, în special față de mamă, clienta a descoperit că ceea ce

a învățat din situația abandonului a fost să caute stabilitatea în viață și să aprecieze lucrurile care „continuă”. De asemenea, abandonul a ajutat-o să învețe să se descurce singură, așa cum ea spusese în urmă cu câteva ședințe — se descurca singură de la 18 ani.

Am continuat exercițiul pentru alte situații din viața ei. Din perspectiva psihoterapiei pozitive, aceasta a însemnat intrarea în etapa de încurajare situațională, adică încurajarea clientului de a găsi interpretări și soluții noi pentru situații nerezolvate încă. Pe măsură ce exersa găsirea aspectelor pozitive ale situațiilor din viață, reușea să facă asta mai ușor și fără ajutor din partea mea. Ajunsese chiar să caute aspecte pozitive pentru ceea ce trăia în prezent și aprecia că această nouă modalitate de a vedea lucrurile („întregi”, cum spunea ea) o ajuta să poată merge mai departe, o ajuta să ia lucrurile cu mai puțină furie și să se simtă mai puțin neputincioasă.

Ajunsesem în etapa de verbalizare, în care scopul terapiei este acela de a găsi și reflecta clientului beneficiile secundare ce stau în spatele conflictelor și care întrețin de fapt conflictele. Îmi conceptualizasem cazul astfel până la ora respectivă:

- Conflictul bazal: aveam în față o tânără care crescuse cu un atașament dezorganizat (determinat de comportamentul inconsistent al părinților, lipsa de afectivitate a acestora față de copil, de confuziile de rol din familie, de erorile de comunicare și tratamentul abuziv emoțional asupra copilului). Ca adult, Artemis a dezvoltat un atașament evitativ/arogant (*dismissive*), caracterizat de un nivel ridicat de independență, dorința de a nu depinde de alții, sentimente de autosuficiență și invulnerabilitate și negarea nevoii de a avea relații apropiate cu cineva. Am înțeles astfel duritatea ei, vocea tranșantă, forța cu care mi-a strâns mâna atunci când ne-am cunoscut.

Adulții cu un atașament dezorganizat în copilărie dezvoltă în relațiile romantice un atașament evitant/arogant. Au tendința de a-și suprima și a-și ascunde adevăratele sentimente și de a face față rejecției din partea celorlalți prin distanțare la cel mai mic semn de rejecție (ceea ce se întâmplase în cabinet între Artemis și mine la finalul primei părți a terapiei). Se cunoaște faptul că acest tip de atașament determină neimplicare emoțională în relațiile sexuale și utilizarea manipulativă a activității sexuale (pentru obținerea aprecierii și a afecțiunii, pentru bani, pentru favoruri etc.).

- Conflictul intern a apărut în momentul în care sexualizarea relațiilor nu-i mai aducea lui Artemis aprecierea și afecțiunea pe care le căuta. Conflictul intern s-a dezvoltat după ce N. a început să o „împrumute” prietenilor lui, moment în care Artemis nu a mai obținut prin sexualitate iubirea și afecțiunea pe care le căuta ci, dimpotrivă, și-a distrus aceste capacități. Conflictul intern s-a manifestat între cele două capacități: sexualitate-iubire/acceptare (capacități descrise în psihoterapia pozitivă).

- Conflictul actual a ieșit la suprafață în momentul în care Artemis a întâlnit un bărbat cu care a dezvoltat o relație pe termen lung (iubitul ei cu trei ani mai tânăr), o relație în care a experimentat și implicarea emoțională, nu doar implicarea sexuală. Pentru prima dată în viață primea altceva decât promisiuni în relațiile anterioare, reușind să se implice în relație și să nu mai fie „atentă” la semnalele pe care partenerul le dădea referitor la o posibilă „părăsire”. Astfel, când Artemis a fost din nou părăsită de cel de-al doilea bărbat important în viața ei, a re trăit emoțiile experimentate la doi ani, când a fost părăsită de părinți și ulterior de bunici: disperare, neputință, gol emoțional. Toate aceste emoții s-au exteriorizat prin tulburarea anxios-depresivă

și, spre deosebire de momentul în care N. a părăsit-o, Artemis a cerut ajutor psihiatric de la început, dovedind încă o dată capacitatea ei de a găsi soluții în situații extreme.

Această conceptualizare a permis ca intervenția terapeutică să se adreseze tipului ei de atașament și modalității ei de a relaționa cu alte persoane. Tot această conceptualizare mi-a permis să înțeleg ce se întâmplă cu mine în relația cu Artemis: confuzia, ambivalența, dorința mea ca la unele ședințe să nu vină (o formă simbolică a abandonului), teama pe care o resimțeam în momentele în care își manifesta furia — față de mine sau față de alte persoane din viața ei. De asemenea, am înțeles că ajutorul pe care îl poate oferi relația terapeutică pentru Artemis este acela de a o învăța că poate exista și un alt mod de a se relaționa. Un mod în care exprimarea unor emoții negative nu înseamnă părăsire/ruptura relației, în care ne putem permite să vorbim despre emoțiile noastre pentru a ne înțelege mai bine, că în cadrul uneia și aceleiași relații (care continuă) putem experimenta noi începuturi, pe alte niveluri de funcționare.

Pe parcursul unui an și jumătate, oglindirea reacțiilor ei, exprimarea emoțiilor pe care le-am simțit în relația cu ea, faptul că am continuat relația indiferent de emoțiile trăite și chiar și în situații de criză, acceptarea necondiționată și congruența cu propriile mele emoții exprimate în fața lui Artemis au permis schimbarea. Confirmarea acestei schimbări a venit într-o perioadă în care Artemis a început să întârzie la ședințele de terapie. Am testat atunci cu ea câteva reacții: inițial am fost indiferentă față de întârzierea ei, apoi am discutat despre motivul întârzierilor, iar într-un final mi-am manifestat, verbal și mai ales non-verbal, supărarea față de comportamentul ei. Mă așteptam la orice în acel moment: ca Artemis să înceapă să amenințe, să de-

vină furioasă, să între în polemici cu mine vizavi de întârzierile ei, aducând justificări — așa cum făcuse de nenumărate ori înainte. Și totuși Artemis nu a făcut nimic din toate acestea. Mi-a spus simplu și frumos, cu vocea ei suavă: *„Știți, atunci când sunteți supărată pe mine mă simt ca un copil certat“*

Atunci am înțeles cum un început poate însemna o continuare.

Am intrat astfel în ultima etapă a terapiei, faza de lărgire a scopurilor (orientarea clientului către viitor, utilizând schimbările produse în terapie). Pentru Artemis viața continuă cu alte începuturi — o nouă relație (acum are o relație stabilă, cu un bărbat față de care își exprimă nevoile și emoțiile), și-a reluat liceul și vrea ca în viitoarea ei profesie să câștige bani folosindu-și creativitatea și capacitatea de a găsi soluții.

MIHAELA MINULESCU

- Formare în psihoterapie analitică (jungiană)
- Experiență în psihoterapie: 24 de ani.
- Membru în Asociația Română de Psihologie Analitică (președinte, formator și supervizor); membru în Federația Română de Psihoterapie, International Association for Analytical Psychology, European Association of Psychological Assessment, Societatea de Psihosomatică Aplicată și Medicină Comportamentală din România (vicepreședinte, formator)
- Deviza personală ca psihoterapeut:
Vocatus adque non vocatus deus aderit.

(Jung).

Puterea Anei

Primum non nocere, în primul rând să nu dăunezi, e lucrul la care țin și care îmi vine adesea în minte când stau de vorbă și caut să fiu de partea celui din fața mea.

Cum să fac să nu îi fac rău. Părea că Ana mă provoacă și în același timp mă imploră să nu o cred, să nu iau lucrurile așa cum par. Mă provoacă să îi răspund, cu o remarcă la fel de tăioasă, pe cât de caraghioasă, neputincioasă, incapabilă... și greșită este. Mă imploră să fiu de partea ei, a fetei speriate, și să aud speranța care aproape nu mai exista în sufletul ei, speranța fetei care așteaptă o îmbrățișare și o vorbă bună de la mama ei.

Îmi amintesc cât de dificil îmi era la începuturile mele profesionale să gestionez astfel de situații. Cât de personal ajungeam uneori să iau lucrurile spuse de analizand, cât de încărcată de afectivitate era reacția mea de contratransfer proiectiv, ce teamă îmi era să nu aibă dreptate, *ad literam*. De fapt dreptate avea, atâta doar că această neîncredere cu care mă bombarda nu-mi era mie adresată. Era propria teamă să nu fie auzită, să nu fie întâmpinată, ca de atâtea și atâtea ori în viața ei reală, cu dispreț sau milă, să nu fie abuzată verbal și să nu i se ia dreptul la viață.

Pe fotoliul de alături se rostiseră iar vorbe ce nu-mi erau mie adresate și, dincolo de dinții care mușcaseră, era sufletul rănit care aproape nu se mai auzea, dar grăia în privirea Anei: *Nu-i așa că mai există o speranță, că lumea asta este și pentru mine, că aici este un loc și pentru mine, locul unde mi se poate spune fii bine-venită. Aproape nu mai am curaj și focul mocnit al dorului de a simți iubirea aproape se stinge.* Asta îmi spuneau ochii acestei Ane care aparent luase o poziție dominatoare în fotoliu, dar era dureros de tensionată și înfricoșată să nu o resping, să nu îi iau în serios reproșurile, să nu o las....

Am lăsat să treacă un timp de liniște. Nu eu aveam nevoie de acest timp de *respiro*, pentru că de mult nu mă mai răneau acuzele neașteptate ale Anei. Ea avea nevoie de liniște, pentru acea parte din ea care voia să fie luată în considerare și care putea să devină mai puternică, putea balansa agresivitatea ce părea că se constelase în mintea ei. În acest proces ce se desfășura în liniște, însoțeam cu gândul acel copil care trăia în interiorul ei și exprima speranța și care încerca să se facă auzit. Nu milă, Ana nu avea nevoie de milă. Dragoste și încredere erau în mine. Și astfel am stat amândouă fără să vorbim, dându-i șansa să se liniștească și să mă poată auzi.

Nu era prima dată când Ana mă ataca. Aproape în fiecare dintre întâlnirile noastre mă pune la încercare... pot oare să o iubesc și atunci când încearcă să mă desființeze, când îmi spune, iată, ca acum:

— Știi, totul e o risipă, nimic nu se schimbă, și în această lume de rahat dacă nu dai în celălalt, ești o proastă, nu-i așa? Ce facem noi aici nu schimbă lucrurile. Uită-te la mine, sunt mică și orice aș face nu mă pot compara cu nimeni... Are dreptate mama, nu sunt capabilă de nimic și nu folosesc la nimic. Orice mi-ai spune,

șefa mea e o scorpie care mă vede doar ca să-mi spună ce încăpabilă sunt... și tu știi că are dreptate, nu mai vreau să fac nimic.... și așa toți își bat joc de mine. Ieri, tam-nisam, vorbeau despre culori. Șefa a venit în spatele meu și de acolo a spus, a spus foarte clar ca să o aud eu, „verdele este putred”. Am știut că voia iar să-și bată joc de mine, cum altcumva ar fi putut ști că v-am spus dumneavoastră și numai dumneavoastră că dacă iubesc ceva este primăvara, când totul este verde. V-am spus alaltăieri că iubesc verdele și că este singurul lucru pe pământ care mă ajută să mai trăiesc și a doua zi, iar primul lucru pe care îl discută ea este despre verde. De unde știa... nu sunt nebună când vă spun că femeile astea mă urmăresc. Nu știu cum, au o legătură telefonică poate. Telefoanele se pot asculta chiar dacă este închis aparatul...

Ce să-i spun... A, dacă aș fi mama ei, aș vindeca-o luând-o în brațe și legănând-o și apoi spunându-i povestea prințesei cu bobul de mazăre... prințesa care era atât de sensibilă...

— Ana, citeai povești când erai mică? Te bucura vreodată vreun basm?

Tensiunea războinică a Anei a început să cedeze... dar nu de tot. În ea se luptă neîncrederea: *Să-mi spună un secret și dacă îmi spune și iar îl află toată lumea și vor râde de ea...* O voce de copil se lumina în același timp și încerca să-și facă loc înspre mine... *Știi, nu-i așa că și ție îți plac poveștile, da, era singura lume în care mă puteam ascunde și pot să fiu și acum fericită...*

— Uneori, Ana, pentru copil basmele sunt singura alternativă la lumea din jur, la lipsa de bucurie și dragoste pe care o resimte în lumea din jur. Și este normal așa, e în firea lucrurilor să te refugiezi în tine, unde poți întâlni și binele, nu numai răul.

Acum Ana este mai aproape de mine, o simt că mă urmărește. Mai are nevoie doar de...

— Mulți oameni, chiar la vârsta adultă, când viața pare imposibilă, își reamintesc de bătrâna din pădurea vrăjită care i-a dat să mănânce fetiței alungate de mama vitregă, a culcat-o și la plecare i-a dăruit trei lucruri ca să se apere de rău, dacă se va întâmpla să-l întâlnească. În noi avem multe lucruri care ne sunt dăruite să ne apărăm la nevoie... dacă avem inocența de a asculta vocea stinsă a Mamei Vineri din noi, poate a bunicii...

— În cazul meu nu e bunica, e tușa Mara, o vecină care mă aduna de pe scara blocului, îmi dădea să mănânc câte ceva și apoi îmi spunea o poveste până venea mama acasă...

— Mai povestește-mi despre ea, Ana... (în fine, acum ieșiseram amândouă din fundătura neîncrederii și a neputinței).

— Avea o cameră care mi se părea mare. Mă așeza la masă în bucătărie. Punea pe foc la încălzit mâncarea. Îmi dădea să mănânc o supă sau ceva cald și apoi mergeam la ea în cameră. Acolo la tușa Mara erau mereu flori, multe flori... Florile sunt sufletul meu, îmi spunea. Și florile se simțeau bine acolo... mereu și mereu înfloreau... și iarna, și vara. Îmi spunea povești. La ea am ascultat primele povești; și acum mai deschid uneori cărțile cu povești sau legende.

— Era desigur o cameră plină de culoare... care se umplea de miracole încet, încet, pe măsură ce curgea povestea...

— Da, erau multe flori, ca mobilă un pat și o masă și un fotoliu și cărțile din rafturi, dar peste tot erau florile tușei Mara. Ea a fost bunica mea. Parcă aud și acum vocea ei blândă... a fost singurul om din lume care mi-a vorbit cu blândețe.

Glasul Anei tremura de emoție și ochii începeau să i se umezească.

Prima dată când m-a chemat la ea, nu am vrut să intru, dar mi-era frig și foame. Stătusem pe scări ore întregi să o aștept pe mama, ca de obicei.

În copilăria Anei relația cu mama ei fusese dominată de neîncrederea acesteia din urmă. La plecarea la serviciu, dimineata, o ducea la grădiniță. O lua de acolo când și cum se nimerea, iar după-amiezile pleca de acasă și o lăsa pe scara blocului să o aștepte acolo până va reveni acasă... Prefera să-și lase fetița afară din apartament, pe scările blocului, ca să nu strice lucrurile din casă, să nu dea drumul cuiva în casă, altui copil sau unui hoț. Iar Ana avea pe atunci doar 5 ani.

Când Ana încerca să mă distrugă și era agresivă cu mine, o făcea nu numai pentru că *eu eram mama*, ci și pentru că, atunci când se simțea neputincioasă, când Eul ei nu mai era capabil să controleze realitatea, ceea ce îi invada comportamentul erau vocea mamei ei și modul mamei ei de a se comporta cu toți cei din jur, în primul rând cu Ana. Ca și când Ana ar fi fost cea vinovată că nu reușise să-și țină legat soțul... că nu reușise... Ana întruchipa în acele momente, asemenea tuturor celorlalți oameni din lumea mamei ei, dușmanii! Ca să nu o învingă, ei trebuia mereu și mereu neutralizați, făcuți să se simtă inutili și incapabili.

Ana copil, dincolo de cenușiul tristeții ei zilnice și al blocului, primise vindecarea de la vecina cu florile și lumea ei de basme. Basmele nu distrug definitiv copilul, amenințările și pericolele din basme îl ajută să trăiască experiența că, și atunci când ești mic, neputincios și aproape distrus, îți vin în ajutor puteri miraculoase, păsările cerului, câinele însoțitor, bucata de pâine sau pieptenele misterios care poate să pună distanță între tine și pericol... Și toate acestea aveau canavaua verde a camerei pline de

200 flori a bătrânei vecine și a pădurii bătrânei Maica Vineri. Acesta era secretul viu al Anei, pentru care verdele devenise un simbol viu purtător al unei energii reale trăite de ea în prezența caldă a bătrânei vecine.

— Ana, tu erai foarte puternică acolo, în prezența vecinei tale, a florilor și basmelor ei... știi de ce? Pentru că acestea toate îți hrăneau bucuria vieții, nevoia de bucurie și joc cu care venim pe lume. Și asta dincolo și diferit, cu totul diferit de viața ta din afara acelei camere. Ai avut experiența acestei bucurii și iubiri nu o dată, întâmplător, ci mereu și mereu în viața ta de copil... și când ești disperată și îți vine în minte iar și iar că viața este un rahat și oamenii din ea răi, ai șansa să te poți întoarce iar și re-memora orele de fericire și bucurie din amintirea sufletului și cea senzorială a trupului tău... Ana, verdele care pentru tine este o culoare bună exprimă această experiență a vieții, această putere a vieții care învinge întunericul și betonul. Hai la fereastră, te rog, și privește...

I-am indicat Anei câteva fire de verdeață, o modestă plantă perenă ce străbătuse betonul dintre marginea casei și trotuar...

Iată ce poate face verdele vieții. Iată adevărata putere și triumful bucuriei de lumină și soare.

În acea zi, pornind de la firul de iarbă ce străbătuse betonul de unul singur, Ana a cerut să lucreze în cutia de nisip. S-a dus direct la cutia cu nisip uscat și a început să mângâie nisipul de parcă de multă vreme ar fi avut această dorință și nu îndrăznise.

Îmi venea să-i spun *Ana, tu ești nisipul și tu ai nevoie de propria ta mângâiere și de iubirea și nevoia de tandrețe care au rămas în sufletul tău neauzite și toate aceste dorințe și nevoi vor să iasă la suprafață, la fel ca firele de iarbă... ele au și puterea și energia să o facă, asemenea firelor de iarbă străbătând înghețul sau piatra, dacă tu le dai*

voie..., dar am gândit-o pentru ea, lăsând-o să-și trăiască în acel moment eliberarea din chingi...

S-a jucat îndelung cu nisipul, fără să se îndrepte spre miniaturile de pe rafturi. A ridicat vasul cu apă, m-a privit o clipă, apoi a turnat în nisip... și a început să modeleze forme ude, munți, văi, funduri de lacuri sau mări, a mai pus nisip din cutia a doua, ca și când ar fi avut nevoie și de blândețea nisipului uscat ca de un țarm. O însoțeam tăcută în această explorare și dezlănțuire tăcută. Apoi, într-un târziu, din nisip a apărut trupul nud al unei femei chircite, ghemuită în colțul din dreapta jos.

Ana a privit imaginea care fășnise la suprafață din mâinile ei, apoi brusc a pornit din nou să lucreze. Cu degetele a trasat linii adâncite dinspre stânga cutiei spre trupul ghemuit în colțul din dreapta jos....

Am resimțit în mine ecoul acelor linii care amenințau personajul din cutia de nisip... asemenea unor lovituri... și mi-au venit în minte loviturile de curea ale mamei, palmele ei lovind la întâmplare trupul fetei... lucruri despre care la un moment dat Ana îmi povestite parcă în trecere: „Eram un copil rebel și de obicei mama mă bătea cu cureaua de dimineață pentru tot ceea ce voi face peste zi!”

Degetele mâinii drepte a Anei continuau să scrijelească în nisip linii ca niște săgeți dinspre stânga spre dreapta jos.

Apoi s-a oprit, m-a privit, mi-a spus:

— Așa mă simțeam și asta mi se întâmplă și acum, și la serviciu și în prezența oamenilor de pe stradă. Asta simt. Sunt ca niște săgeți.

— Știi Ana, există un sfânt, numit Sebastian, un martir al bisericii despre care se spune că a pătimit pe nedrept pentru cre-

dința sa. Biserica spune că „Sfântul Sebastian a fost chemat de Dioclețian la el; a fost cercetat și, pentru că a mărturisit cu îndrăzneală dreapta credință, s-a tras în el cu săgeți ca într-o țință, iar mai târziu i-a fost bătut trupul cu ciomege și tăiat în bucăți; și așa și-a dat lui Dumnezeu duhul”

Ora se încheiase de câteva minute.

Ana și-a luat la revedere. Apoi, în drum spre ușă fiind, s-a oprit. S-a îndreptat spre cealaltă cutie de nisip în care era nisipul ud. Fără să vorbească. A lucrat repede, repede. S-a întors spre mine și a ieșit. În centrul cutiei rămăsese o inimă modelată din nisip, mare cât întreaga cutie, iar în centrul cutiei era pusă o mică inimioară roșie, luată de pe unul dintre rafturi. O luase repede, fără să aibă nevoie să o caute printre celelalte multe miniaturi, sigură ca și cum ar fi știut de dinainte că era pe acel raft.

Ana îmi dăruise imaginea inimii fără vorbe, simplu, într-o clipă de lucru și plecase. Lucrurile simple și adevărate se cuvine să fie spuse simplu și fără multe vorbe... dacă se poate să le spui chiar fără vorbe, s-ar putea să meargă direct spre suflet. Am înțeles cât de mult iubea Ana viața și ce nesfârșit izvor de lumină și iubire era în sufletul ei.

Au urmat multe ședințe în care am vorbit despre firul de iarbă, despre puterea sfântului și a martirilor și ce înseamnă martiriul și destinul, cum omul își poate lua în propria înțelegere și în mână destinul, ce forță are omul sădită îl el.

Am vorbit despre viața ei și sensul acestei vieți. Ce învățase închisă acolo, ani de zile în tristețea și ura pentru mama ei... dar și în speranța că odată și odată toate astea vor înceta și mama va deveni cu adevărat mama ei și îi va dăruia iubirea.

Când nu putea vorbi, construia imagini în cutia de nisip. Acela a fost punctul din care Ana și-a început vindecarea dincolo de cuvinte. Și-a vindecat și propriile imagini depozitate în suflet. Aducându-le la lumină, a adus și sentimentele și trăirile asociate lor. De neîncredere, de ură și furie când nu putea face nimic, de tristețe când își simțise pierdută pentru totdeauna iubirea și bucuria și posibilitatea să fie înțeleasă de cineva pe lumea asta, de rușine... ah, câtă rușine și vinovăție legate de incapacitatea ei de a o face fericită pe mamă, de teamă când se simțea singură și pierdută în lume.

Uneori îmi povestea despre imaginile acelea. Alteori, când în ședințe ceva din starea sufletească pe care mi-o împărtășea atunci îmi reamintea una dintre imaginile construite de ea în cutia cu nisip, mă refeream direct la acea imagine simbolică în discuțiile noastre și abia atunci vorbeam explicit despre ceea ce era exprimat de ea acolo. Ce nevoie interioară era prezentă în acea imagine. Ce trebuia exprimat în acea imagine creată de ea despre ea și nu putuse, până în acel moment, să fie pus în joc în conștiința ei. Aveam un punct pe care ne puteam sprijini, o imagine la care ne refeream cu la fel de multă îndreptățire și intensitate cu care am fi vorbit despre un lucru din realitatea curentă.

Viața ei curentă a început să fie colorată de alte stări sufletești odată ce a privit cu tandrețe în propriul ei suflet și în sufletul celei care o însoțea și pe care începuse să o numească cu încredere „terapeuta mea”. A putut privi cu tandrețe și în sufletul mamei ei și al colegilor de la serviciu, persecutorii ei de până atunci... Și privindu-i astfel, a luat și presiunea pe care o pusese până atunci pe ei: privirea ei nu le mai spunea *sunteți niște bestii și eu sunt gata să mă chinuiți*, nu se mai oglindeau spaima și

furia... A învățat că oamenii sunt de cele mai multe ori împiedicați să fie deschiși și calzi cu cei din jur de propriile lor spaime și frici, sau chiar de frica și neîncrederea pe care le resimt din partea celor din jurul lor.

În timp ce construia una dintre imagini am observat că începe să plângă tot mai nestăpânit... mi-a mărturisit că își amintise brusc, pe când lucra în cutia cu nisip, de o întâmplare pe care o uitase, dar care era atât de dureroasă, încât nu o putuse spune nici mamei, nici altcuiva vreodată, până când s-a șters treptat din memoria ei obișnuită. Era un viol suportat din partea unuia dintre chiriașii mamei, pe care aceasta îl lăsase să aibă grijă de ea. Avea 8 ani pe atunci și abia venise de la școală. Fusesse așteptată și abuzată de acel bărbat, care o amenințase cu un cuțit și spusese apoi că dacă va spune cuiva ceva, o va ucide. Pe ea și pe mama ei. Amintirea revenise cu întreaga bulversare a afectelor când, în cutia de nisip, într-un colț Ana așezase o fetiță îmbrăcată ca o școlăriță și căzută în nisip, oarecum sprijinită de marginea cutiei, iar în fața ei pusese un soldat de tip comando, uriaș, care îndrepta arma mitralieră spre fetița neputincioasă! În jurul lor, nimic. Un gol... arid și uscat.

Am vorbit despre ce a însemnat acest abuz pentru ea. Și-a amintit apoi că nu îi spusese mamei pentru că atunci când își făcuse curaj să vorbească mama a început să țipe că ea și tatăl ei îi distruseseră viața, nu o mai ia nimeni de nevastă cu un plod atârnat de gâtul ei. La această vârstă, cuvintele mamei fuseseră luate *ad litteram* și Ana hotărâse că nu va fi ascultată sau crezută de mamă. O vreme, cât mai existase acel chiriaș, nu mai intra în apartament, de la școală și aștepta ascunsă revenirea mamei acasă pentru a intra și ea în apartament, cu toate că își primea în

fiecare seară porția de bătaie și injurii de la ea pentru că umblă creanga pe afară.

Astfel, amintirile Anei au început să se trezească la viață și să poată fi discutate și înțelese și consecințele trăirilor de atunci asupra felului cum relaționa acum cu oamenii din jurul ei, înțelese temerile care nu o lăsau să ia realul drept ceea ce era, neîncrederea în ea însăși care era trăită ca neîncredere în ceilalți.

Visele nu mai erau dominate de fugi și catastrofe. Au început să poarte cu ele și personaje binevoitoare, cu care putea colabora în vis.

De fapt, visul de după acea ședință a adus în prim plan un personaj despre care nu vorbiserăm prea multe, pentru că nu fusese activat în sufletul Anei, tatăl. Imaginea unei masculinități salvatoare.

— E un vis de dimineață. *Eram pe marginea unei ape. Știam că fugisem... fusesem alergată de... nu mai știu... era o primejdie. Apare din mare o formă ciudată, ca un șarpe uriaș, și simt că nu mai pot fugi. Mă va prinde și eu nu mă pot mișca din loc, orice aș face. Sunt epuizată. Creatura vine spre mine și pur și simplu nu mă pot mișca. Marea este furioasă, închisă la culoare, cu valuri. E frig. Îmi dau seama că este cineva alături de mine. Parcă știam de multă vreme că e acolo, dar acum întorc capul să văd. O siluetă în ceață. Se apropie, îmi face un semn de încurajare, mă ia în brațe și mă sărută pe buze... simt că totul s-a sfârșit. Atunci el îmi spune exact la fel: „Totul s-a sfârșit.” Acum drumul e liber. E moartea, îmi trece prin minte, o să mor... dar mă trezesc liniștită, nu mi-e frică. Mai am încă și acum senzația că pusesem capul pe umărul lui și mi-era bine.*

E foarte dificilă viața unui copil fără tată, nu numai din cauza faptului că i se impune o singură figură adultă față de care nu are

nicio posibilitate de alteritate, de contrapondere, ci și pentru că dominanța părintelui unic devine astfel absolută și copilul este fără de scăpare prins în psihologia acestuia. C. G. Jung descoperă existența și funcționarea unei matrici psihice care prefigurează specificul dezvoltării psihicului uman și denumește aceste tendințe formatoare arhetipuri. În acest cadru formator arhetipal este prefigurată necesitatea unei prezențe pereche mamei, prezența unui Tată care să echilibreze forța de atracție a teribilei și puternicei figuri parentale ce dă viață, Mama.

În viața Anei, acestei nevoi interioare de a avea un tată nu i se răspunsese în viața ei reală, astfel încât această trebuință existase și în sufletul fetei și exista în sufletul Anei din prezent, fără ca ea să poată fi alimentată din realitatea exterioară de prezențe masculine. De obicei, o astfel de situație conduce la o extrem de puternică dependență de unicul părinte, aici mama, care va reprezenta pentru copilul mic chiar viața însăși. Mai târziu, în perioada adolescenței, va face aproape imposibilă desprinderea de dominanța maternală și câștigarea autonomiei ca adult. Tatăl, ca tendință formatoare, este un atractor real și important pentru energia de viață a copilului mic; ca arhetip poartă cu el și nevoia de ordine, logică, control al agresivității. În perioada infantilă, existența acestui arhetip și deci a acestei „valențe” face ca energia psihică vitală a copilului să fie atrasă și să se poată îndrepta și asupra unui alt adult cu egală forță... tatăl real și, astfel, relația copil-tată apare ca o contrapondere pentru relația de dependență maternală. Mai târziu, în viața unei fete, tatăl devine important și ca reprezentant al masculinității ca alteritate de gen, cu sarcina de a-i recunoaște feminitatea, puterea de atracție și îndreptățirea de a fi iubită. Această recunoaștere ce vine dinspre tată prin cuvinte admirative precum, „frumoasa tatei, prințesa

tatei etc.” pregătește în sufletul fetei o recunoaștere a îndreptătirii de a fi apreciată și iubită ca femeie.

Aici, în cazul Anei, tatăl era complet inexistent încă din primele momente de contact cu realitatea. Tatăl Anei divorțase și plecase definitiv din viața fostei lui soții, care, din povestirile Anei, continuase să blameze mereu și mereu acest bărbat ca fiind o brută, ce se dezinteresase de viața fostei soții și a copilei. În visul Anei, această prezență benefică, având forța de a pune capăt fugii, spaimei și amenințărilor, este Tatăl; o prezență resimțită dintotdeauna, dar pe care abia acum Ana din vis se hotărăște să o cunoască, să o vadă.

— Există acest personaj interesant în visul tău. Și este de fapt prima dată când apare un astfel de personaj masculin. Ce vârstă are?

Discutând cu Ana comportamentul acestui personaj din vis, a ajuns să spună ea însăși ceea ce eu doar gândisem: deși o îmbrățișează și o sărută, nu este un iubit obișnuit, este mai în vârstă, aproape fără vârstă, iar dincolo de comportamentul lui erotic apare mai degrabă ocrotitor. Sărutul lui mai ales a reverberat în ființa întreagă a Anei, nu a stârnit o dorință propriu-zis sexuală. După o vreme, Ana mi-a spus cu glas blând:

— Nu mai știu de când țin minte asta... cred că de când eram foarte mică, visam acolo în întuneric la un tată, care este al meu, care mă păzește de undeva, dintr-o altă lume. De fapt, țin minte că atunci când mama mă închidea în cămară ca să scape de prezența mea continuă și agasantă în jurul ei, am ajuns să vorbesc acolo cu tata, să mă plâng lui...

— Ce știi despre tatăl tău?

Ana a dat să răspundă repede... s-a oprit (era printre puținele situații în care controla impulsul...) și apoi a reluat, povestind

cu glas la fel de stins despre un proces legat de dreptul tatălui de a-și vizita fiica minoră. Despre mama care nu voia să audă nimic despre „nemernic... și de toți bărbații care sunt nemernici”. Despre un bărbat care venise să o vadă o dată când era la grădiniță și apoi mai încercase în mai multe rânduri de-a lungul copilăriei să vorbească fetei. Treptat dispăruse definitiv și nu mai știa de acest tată nimic. Mama refuzase întotdeauna să spună sau să vorbească ceva despre el: „Un bețiv și un nenorocit care a lăsat o femeie ce aștepta un copil, care își părăsise fiica care încă nu se născuse. Nu merită nici să te gândești la el ca la un om”

Dar Ana se gândise adesea la acest tată ca la un salvator. Poate nu la acel tată real, pentru care nu avea nici chip, nici imagini. Mai degrabă...

— Vorbeam cu el și ajunsesem să nu-mi mai pese când mă închidea în cămară... uneori mă duceam eu în cămară când aveam nevoie să mă plâng sau de sfaturi. Nu numai când eram mică, ci și la școală. Cu el am dezbătut dacă să merg la contabilitate cum mă îndemna mereu mama și unde nu-mi plăcea. Am decis împreună că nu și am avut nenumărate discuții cu mama să mă lase să încerc la Litere. Mă visam scriitoare. Voiam să scriu romane... Nu m-a lăsat mama. Am intrat la Științe economice, dar am abandonat în anul III.

Ana lucra acum în cadrul unei fundații ca administrator, își luase un certificat de contabil și mai făcea diferite alte joburi de administrație de bloc, împinsă de mama ei cu care continuase să locuiască.

Este semnificativ pentru înțelegerea dinamicii proceselor de transformare psihică felul cum apăruse acest personaj în realitatea interioară a Anei, din momentul când ea a reușit să exprime

și altceva despre ea însăși decât agresivitate, neîncredere, furie și neputință, de când portretizase acea siluetă în nisip și îndrăznise pentru prima oară să spună te iubesc unei alte ființe, în forma acelei inimi pe care mi-o dăruise.

Abia atunci am putut să-i propun Anei să se gândească la acest tată real...

— Acum ești adult, nu crezi că ai putea să te duci să-l întâlnești? Să vezi cum este. Ce anume din tine seamănă cu el. De ce a plecat atunci. Ce s-a întâmplat în viața lui.

Ana nu a răspuns atunci nimic... am trecut la alte lucruri. Vorbeam mult despre mamă, încercând să vedem împreună de unde se formase în ea această reacție de agresivitate în fața lumii, a vieții, a propriului ei copil. Poate copilăria mamei... buniicii, pe care Ana nu îi prea cunoscuse. Tatăl mamei fusese rece și indiferent, mama ei, o femeie temătoare, speriată care se comportase „ca o sclavă” față de acest bărbat, de frică să nu-l piardă, și deloc hrănitoare cu copilul ei. Mai degrabă mama Anei fusese presată să aibă grijă și să-și susțină afectiv propria mamă încă de timpuriu.

Mult timp, la luni de zile după acel vis, Ana mi-a spus că și ea dorea să-și cunoască tatăl real, dar nu putuse vorbi cu nimeni despre asta. Îi era frică să nu dea peste un om batjocoritor, care să nu dorească să o cunoască, cu care să nu poată vorbi.

Între timp, în nisip se născuseră multe imagini, Ana construind cu bucurie „imagini care vorbeau despre mine mai bine decât o pot face vorbele”. Începea de obicei să lucreze cu nisipul, parcă dintr-o nevoie interioară de a repune în joc tandrețea... apoi se îndrepta spre rafturile cu miniaturi, alegându-și personaje și diverse alte piese. Folosea mult frunze, flori, copaci, ierburi,

animale mici, dar și blocuri gri, fără ferestre și viață... A construit, într-una una dintre ședințe, imaginea unei căsuțe înconjurată de un gard de copaci, iar în curtea casei o fetiță între mamă și tată, o mamă care aducea de mâncare și un tată care o ținea parcă de mână și îi povestea despre animale... Căsuța era izolată și înconjurată de nisip. Scena era construită în centrul cutiei. La marginile unui nisip vălurit de mâinile Anei asemenea unor dune, stăteau animale sălbatice despre care nu-mi spusese decât că erau sălbatice și amenințătoare, dar pericolul era departe: un urs uriaș (deși colecția de urși cuprindea și urși mai mici și mult mai pașnici), un aligator și mai mulți șerpi, toate așezate în stânga. La marginea de jos a cutiei pusese un „foarte frumos dragon verde, care apăra casa de rău”. Casa și grădina ei erau o insulă în care fetița din cămară se refugiase adesea și de unde o parte din ea nu mai plecase, de teamă că-și va pierde și ultimul refugiu...

— Dragonul e ca viața, comentase Ana, e mare și puternic și veghează să fie bine, să apere în caz de nevoie... dar fiind el prezent nu se putea întâmpla nimic, nu-i așa?

— Da, Ana, dar totul pare atât de nemișcat în oaza ta de pace... Parcă toată viața a rămas de partea dragonului și nimic nu se întâmplă sau nimic nu se mai putea întâmpla. Nimic rău, dar nici nimic bun. Totul pare să nu se mai transforme. O eternă liniște. Ce se întâmplă cu fetița? Va crește la un moment dat?

— Nu vreau să crească. Dincolo o așteaptă animalele sălbatice, ele sunt reale și nu știu dacă o mai poate ajuta dragonul, atunci când fetița pleacă de acasă.

— Dar cine este dragonul, Ana, el pare atât de mare pentru că e plin de forță, energie, putere. Ai încredere în forța lui? Dacă da, ai putea să-i ceri să-ți dea energia lui ca să lupți tu cu primejdiile care te așteaptă.

— Pentru că nu cred că are rost. Oamenii nu se schimbă. Eu o să fiu mereu vinovată în fața oricui, vinovată că am venit pe lume, mă vor ataca mereu în toate felurile, indiferent de ce aș face...

— Ana, dacă aud eu bine ceea ce aud în vocea ta, nu mai ești la fel de pornită pe viață cum lași să se înțeleagă. Ceva din tine a început să crească, a crescut suficient de mult și tu simți că poți să te opui speranței cu mai puțină îndârjire tocmai pentru că... toate primejdiile par să facă parte din ceea ce poți lăsa la spate când pleci. Ca și cum aceste primejdii sunt temerile altcuiva. Sunt agresivitatea altcuiva. Tu ca fetiță ai venit în contact cu ele, nu ai avut nicio șansă decât să le adopți ca fiind ale tale. Erau ale mamei, ale bunicii, ale altora. Poate te poți debarasa de ele. Poate viața ta este altceva decât te lasă să vezi aceste moduri stereotipe de a gândi și simți. Această viață netrăită de tine pare să vrea de la mine să îți confirm speranța cu care ai venit acum un an spre terapie, speranța secretă că poți să trăiești, că ai energia să te confrunți cu viața. Vezi, în imaginea construită în nisip ai pus în joc un tată care face ce face orice tată, o ajută pe fetița lui să înțeleagă lumea, dar și o mamă care te hrănește cu mâncare și iubire, nu cu propriile ei spaime și furtuni.

Am reînceput să vorbim despre adevăratul tată, cel necunoscut de ea vreodată și care tocmai de aceea căpătase fie chipul dragonului verde, ființă mitologică și nepământeană, fie al unui tată miraculos, fără chip și voce, un tată etern cu care te poți sfătui la greu, în secret. Două chipuri de tați care existau în interiorul Anei și care așteptau poate să trăiască în real.

— Nu ești curioasă acum să vezi cum arată tatăl tău real?

— Mama îmi tot spunea la furie că sunt la fel de urâtă și rea ca și tata!

— Crezi că te-ai putea întâlni să vorbești cu el, să-l vezi, să vezi cât din ceea ce spune mama despre bărbatul care a trădat-o pe ea ți se potrivește și ție... În fond, tu ești un alt om decât mama ta și relația cu tatăl tău poate fi total diferită... Îmi amintesc că și el și-a dorit să fie lângă tine din moment ce încerca să te întâlnească când erai mică, la grădiniță. Mi-ai spus și de un proces prin care încercase să aibă un loc în viața ta de copil.

Din acel moment, Ana a recunoscut deschis dorința de a-și întâlni tatăl real. Am vorbit de imaginile pe care și le făcuse despre el și inconsistența lor. Întâlnirea cu tatăl real a fost precedată de multe alte ședințe în care discutam pe marginea diferitelor imagini parentale apărute în vis, sau apărute în timp ce lucra cu nisipul și miniaturile. Ana începuse să transforme dragonul și tatăl și fetița în personaje mult mai consistente pentru viața ei reală. În imaginile din jocul cu nisip au apărut o bătrână, precum și un bătrân însuflețit de dragon. A apărut și un tată care călătorea pe mare, iar bătrânii îl ajutau să regăsească calea spre Ana, acum deja adolescentă.

Mi-a venit în minte povestea lui Ulise și a fiului său Telemac, aproape strivit de lipsa tatălui. Și tatăl Anei, precum Ulise, putea fi considerat pelerin și ademenit mereu și mereu, dar în același timp își dorea mereu să revină acolo unde lăsase treburile neterminate. Am parcurs împreună povestea lui Ulise. L-am privit din multe puncte de vedere. Ulise ca tată, ca soldat egoist plecând de acasă pentru o cauză care în esență îi era străină, Ulise ca un personaj lucid care încearcă să nu se lase ademenit și să regăsească calea spre casă, Ulise cel ademenit și furat vieții de Circe, Ulise cel revenit în Itaca și gata să facă din fiul său un om puternic, așa cum îi fusese scris... Unele dintre

aceste lucruri au avut ecou pentru Ana, pentru că și ea, ca și Telemac, avea nevoie de curajul de a se lupta cu viața și de acest model de reușită și forță al unui „tată Ulise”. De acest model prin care înveți că, deși ți se opun atâtea în cale, poți reuși să regăsești ceea ce pare pierdut, atunci când ai puterea să iubești și să speri.

Ana a luat energie de la dragon și a început să-și aducă aminte de cuvintele bătrânei ei vecine când îi spunea basmele și le comenta pentru ea. Tușa Mara și cuvintele ei au revenit uneori în visele Anei ca sfaturi pe care eroina le primea de la o bătrână înțeleaptă sau ca gesturi care o ajutau să facă altfel lucrurile, să-și schimbe unghiul din care privea viața. S-a pregătit să-și întâlnească tatăl real. A dat de el. Și mi-a spus apoi că „am simțit bucuria lui”. Au discutat. L-a ascultat și a fost ascultată. A fost cu adevărat luată în brațe de acest tată care a devenit, la fel ca și în copilăria și adolescența Anei, dar nu în întunericul cămării, sfătuitorul cu care a avut curajul să-și urmeze calea. A susținut-o în pregătirea pentru facultatea de medicină, unde a intrat ca studentă.

A avut treptat puterea să spună mamei despre întâlnirile ei cu tatăl, fără să-i fie frică de reacția ei agresivă... și fără să simtă nevoia să se scuze că făcuse pe ascuns această căutare, nescotind-i dorințele. Ana a găsit puterea în ea. Am înțeles că se va întâmpla acest lucru chiar de la începutul întâlnirilor noastre când, la prima ședință, mi-a povestit un vis despre un șarpe care se transforma într-un balaur pe care ea ajungea să îl călărească. Fusese un vis recurent în copilăria Anei. Acum, după ce a luptat peste un an de zile cu spaimile și neputința din Umbră, era pregătită să audă că poate părăsi insula ei secretă fără ca ursoaica cea uriașă să o sfâșie și șerpii să i se încolăcească în

drum. I-am spus că avea nevoie și de ursoaică și de dragon. Avea nevoie să-și recunoască propria putere ca fiind a ei. Am știut că avea puterea să trăiască. Analiza a continuat o vreme și după ce Ana a avut curajul să-și asume călătoria pe spatele dragonului.

Au trecut mulți ani de când Ana și-a luat viața în stăpânire. Își făcuse un obicei să mă anunțe când avea un succes. Mi-a trimis la un moment dat fotografiile primului ei nou-născut. Ana este acum la rândul ei un terapeut plin de empatie și căldură în relația cu pacienții ei. A învățat că sufletul se poate vindeca atunci când ai curajul să te ascuți și să ieși din strânsoarea neîncrederii și fricii. Și în această stare de spirit și deschidere să te bizui pe înțelepciunea interioară. Acel terapeut rănit și vindecat care, asemenea lui Chiron, transmite celui alt că vindecarea există în interior și poate veni din interior, iar încrederea în această înțelepciune interioară pe care adesea o numim Dumnezeu poate fi dobândită prin iubire și sens. Ana și-a dobândit un sens personal al vieții. Acest sens al vieții era în ea de la bun început, terapia a ajutat la curățarea și vindecarea drumului către sens.

Analistul, atent la dinamica dintre nevoile exprimate prin transfer de către pacient și înțelegerea a ceea ce trăiește în contratransfer, poate să sprijine analizandul/pacientul să-și clarifice imaginile interioare, stările emoționale distructive, să curețe zgura și să exprime și umanizeze puterea din el însuși, să-și asculte setea de viață și să-și descopere propriul mit personal. Și știe din propriile sale peregrinări interioare că poate ajunge la suprafață, pentru că și el însuși a străbătut drumul către sine, către sens. Și poate să facă acest lucru pentru că are încredere în puterea transformatoare din Sine și a ajuns să fie deschis spre

limbajul simbolic al imaginilor interioare exprimate în vise, în scenele construite prin desene, jocul cu nisip... sau chiar în limbajul fără sens aparent al fantasmelor. 215

IOLANDA MITROFAN

- Formare în psihoterapii experiențiale individuale și de grup (gestaltterapie, artterapii, terapii expresiv-creative, terapie prin dans și mișcare — DMT, terapii corporale, dramaterapie, NLP) (România, Olanda, Belgia, Canada, SUA); analiză reichiiană, somatosocioanaliză, analiză bioenergetică, analiză transgenerațională (România, Franța); terapii de cuplu și de familie, psihosexologie (România, Franța)

- Fondator, formator și supervizor al Școlii SPER, autorul metodei PEU (psihoterapie experiențială a unificării) și al metodei DPU (dezvoltare personală unificatoare); președinte al Societății de Psihoterapie Experiențială Română; membru al FRP; membru al APR

- 33 de ani de experiență în psihoterapie
- Deviza personală ca psihoterapeut:

Extinde conștiința și activează resursele, unifică și intenționează creator!

Prin fereastra întredeschisă

Flash-uri dintr-un parcurs terapeutic unificator

Experiența conștientizării extinse și dezvoltarea personală

1. Întâlnirea

(Câteva lămuriri pentru cititorul curios despre ce se întâmplă, cum și cu ce consecințe în cadrul terapeutic.)

Cu Iluzia la Cabinet...

Oamenii vin adesea într-un cabinet de psihoterapie prezumând **întâlnirea cu o persoană** de la care se așteaptă să „*le știe pe toate*”, aptă să-i scoată din „*găleata*” aferentă, cu care se prezintă sub numele de „*viață personală*”. Dacă se poate, trăgându-i chiar și de urechi *pentru a nu se îneca...* Nimic din toate acestea. Cel mult, descoperă că au și urechi „interioare” și că pot fi folosite mai curând în a se auzi și asculta pe ei înșiși. Desigur, și în a se înțelege pe sine și revaloriza.

În final (adică după mai multe reveniri și eforturi personale), dacă întâlnirile terapeutice au fost autentice (adică de calitate), înțeleg că „*apa ia forma vasului*” pentru care au muncit tot ei câțiva ani buni și l-au creat, cu voia sau fără voia lor. Mai ales fără voie — asta pentru că au ales să-și consume energia, timpul și mintea într-o investiție falimentară, utopică sau pur și simplu „*au visat*” doar că sunt *altceva* sau *altcineva*. În cazul lor — „*o găleată*” suficient de mare și de rezistentă, care le conferă „*confortul*” unei „*pușcării personale*”, din care nu mai au nicio scăpare.

Se pare că, deși tot ei au proiectat-o, au uitat cum au construit-o și, evident, care îi sunt punctele vulnerabile prin care pot... evada. În ce privește „permisii” sau grațieri, slabe speranțe, câtă vreme tot ei și-au fixat reguli și rigori ale propriei detenții, și-au angajat cel mai bun „*gardian-șef*”, adică pe ei înșiși (în psihanaliză el se numește superego — un fel de superman răspunzător cu judecățile, prejudecățile, sancțiunile și valorile morale). Și tot ei păstoresc și regimul de detenție, natura, scopul pedepselor și executarea lor silită...

De cele mai multe ori îi condamnă la același regim interior și pe alții, semnificativi în viața lor, impunându-le în cadrul iluzoriu al mentalului *propriile reguli, roluri și pedepse*. Desigur, ca să nu fie singuri... Niște „*colocatar fantomatici*”, mereu transformabili de altfel, odată cu trecerea timpului, sunt mai mult decât „*Nimic*” (ceea ce pretind, li se pare sau cred că „*simt și gândesc*” despre ei înșiși, obișnuindu-se cu practica necunoașterii și a nerecunoașterii de sine)...

Asta e! E mai lesne să apeși pe „*telecomandă*” și să muți disperat canalele „plasmei” interioare, că doar iluzia nu te costă nimic, ba uneori te mai și distrează, descarcă, te umple de un fals sentiment al puterii etc. Mă rog, asta mai pe la început,

pentru că apoi te cam nărăvești la arta consumului excesiv de „filme horror de producție proprie” **Te îndrăgostești de ele. Devii dependent.** Te identifici în asemenea măsură cu conținuturile lor, încât crezi că Acela ești tu, adică un personaj „colectiv” damnat, un fel de lume scăpată de sub control și, culmea!, care traversează numai... „dezastre” (Asta și explică de ce vii la terapeu... confundându-l cu „armata salvării”.) Uite-așa, butonarea excesivă nu mai are nicio noimă, exceptând-o pe aceea de a le **proiecta**, căuta, confirma și în afara „scenei interioare” (numită Inconștient), adică pe cealaltă „scenă” (exterioară), la care *lucrezi asiduu* și pe care o numești tot tu „realitatea” vieții tale. Din păcate, nu e cu nimic mai conștientă (și nici mai reală) decât prima. Doar că aici se imaginează, se proiectează și se rulează non-stop „o piesă de teatru”, în care personajele și scenariul sunt tot creația ta. Ajungi să „distribui rolurile” și altora, „forțându-i să joace” în scenariul tău după cum ai visat și după cum le cânti. Exersezi cu ocazia asta „tehnicele regizorale” Nu prididești niciodată cu indicațiile, așteptările sau evaluările nerealiste asupra „actorilor” pe care i-ai „desemnat” și asta îți provoacă multă risipă de energie și suferință, uneori ajungând să te simți copleșit și sabotat de viață, deși e limpede că doar *ți-ai făcut-o cu... mintea ta.*

Ce ți-ai făcut?!... „Găleata”, desigur, în care zici că te afli și de care vrei să scapi, depunând-o ca pe un trofeu în primul (poate nu și ultimul) cabinet de psihoterapie, revărsându-ți năduful de „creator” înghițit de apele neîndurătoare ale propriei „opere” Ce semeni, aia culegi! (Mdaa, ție îți convine să glumești..., îți aud chiar acum cuvintele, printre dinții strânși, ca nu cumva să scape Furia de sub controlul Maxilarului bine instruit, soldatul tău cel mai fidel... Ohh, ce-ar mai mușca... Asta ar mai lipsi! — îți trece prin gând,

O „găleată” plină cu apă (vie) este un fel de „pușcărie” pe care ți-o fabrici (artizanal, adică din resurse proprii și tradiționale), în care intri de bunăvoie sau pentru că dormi pe picioare. Nu ții cont că apa se simte bine și are sens doar **curgând**, ca și Viața de altfel, care se bazează pe ea fundamental, precum și pe ceilalți „frați de cruce” universali — maestri ai creației tuturor lumilor: aerul, focul (lumina) și pământul. Pe toți îi conții și funcționează în interiorul tău, ca și în afară, în calitate de „profesori” angajați cu normă absolută — 24 din 24. Alcătuiesc împreună un fel de Școală a Vieții la purtător. Au și un „sindicat — al drepțurilor tale (adică ale omului) de a trăi liber și creator, în pace cu sine, cu ceilalți și cu mediul”. Ehh, dar uneori sunt nevoiți să mai declare și câte o grevă... Tot tu îi pui în această situație-limită.

Mesajul secret

„Lasă-ți viața să curgă, să respire și să se inspire, să lumineze (și pe dinăuntru și pe dinafară) și să se înrădăcineze adânc pentru a rodi pe un fundament solid și generos!” — este până la urmă mesajul secret al oricărei terapii, indiferent de cum se cheamă ea și ce teorii savante o argumentează.

Și pentru că veni vorba, oamenii în dezvoltare, ca și cei în blocaj (impas, boală, suferință) sunt imuni la toate teoriile când e vorba de ei înșiși, dar vibrează indubitabil benefic și autotransformator atunci când reușești să-i repui în **contact cu sine**. Mai ales atunci când își conștientizează potențialul real de autorevelare și schimbare creatoare și când îndrăznesc, pas cu pas, să-l

activeze și să-l valideze în realitatea vieții lor cotidiene. Acest proces se reflectă în dinamica dezvoltării personale, interpersonale și a scenariului de viață, pe care tot ei și-l „rescriu”, rejucându-l cu mai mult har și succes.

Beneficiul terapeutic (*autoterapeutic* ar fi un termen mai potrivit) se întâmplă mai ales atunci când se reconectează la **sursele reale** ale vieții lor — frumusețea, inteligența, capacitatea de a iubi și puterea interioară care nu încetează niciodată să regenereze, dacă paradigma asistării urmează și reflectă „lucrul unificator cu Sine”

2. Procesul unificator al conștientizării extinse — de la autocunoaștere la schimbare de sine creativă

Pașii unui altfel de „antrenament”

Te invit acum să o dăm de pe glumă pe un ton mai sobru, nu pentru că ce urmează ar fi neapărat mai serios (totul până aici a fost foarte serios!), ci doar un pic mai clarificator. Ce vreau să-ți spun?...

Antrenamentul *de a trăi altfel* este o practică procesuală sui-generis de conștientizare extinsă, derulată creativ printr-o dinamică **spiralată** de pași sau etape. (Adică se reiau și se aprofundează la fiecare întâlnire, extinzându-se și restrângându-se fiecare, după parcursul evolutiv, nevoile și progresele personale ale clientului).

Iată pe scurt cam **ce se întâmplă** pe fiecare buclă a spiralei terapeutice în maniera mea de lucru, pe care am denumit-o **unificatoare** (v. I. Mitrofan, 1999, 2000, 2004, 2008):

— experiența restabilirii **contactului autentic** cu sine — provocarea creativă, *acum și aici*, și focalizarea meditativă; contactul autentic cu sine se reflectă în gradul de autoconștientizare, în

congruența și consonanța manifestărilor integrate vs. disociate ale persoanei, la nivel corporal, afectiv, mental, comportamental, spiritual și social;

— **reconstituirea și reconfigurarea acum și aici** a experiențelor trecute blocante, prin *externalizare* simbolică și dramaterapeutică — **autodemistificarea în prezent**. În această etapă a procesului se practică lucrul terapeutic cu Iluzia personală. Modalitățile de lucru sunt simbolice (metaforă și dramatizare) fiind focalizate analitic și restructurativ asupra Umbrei personale, familiale și transgeneraționale — analiză experiențială. Se folosesc mijloacele provocatoare de mediere creativă și exprimare simbolică, verbale și nonverbale (corporale, plastice, meloritmice etc. individualizate după necesitățile, exprimarea simbolică și metaforele personale, precum și receptivitatea clientului. Acesta este însoțit pas cu pas în labirintul interior al trecutului său afectiv, oglindit, împărtășit și stimulat în capacitatea sa de retrăire, redescoperire și reevaluare de sine unificatoare. Se reexperimentează pe sine, în prezent;

— **schimbarea perspectivei înțelegerii de sine și a viziunii asupra propriei ființe** prin **antrenamentul conștientizării extinse de sine (starea de martor, starea de a fi Prezent, metapoziționare)**. Această extensie a conștientizării de sine se produce spontan prin **resemnificarea personală și integrarea experiențelor traumatizante** (emoționale, relaționale și imaginative) fiind catalizată de **travalii specifice** de separare, înțelegere modificată, acceptare, iertare, integrare și redimensionare cognitiv-spirituală. Decriptarea simbolică a **sensului „lecției de viață” și repolarizarea orientării persoanei** în dinamica vieții constituie nucleul acestei etape. Se produce spontan o stimulare a creșterii spirituale și a maturizării psihologice;

— **reactivarea și recanalizarea resurselor energetice și creativ-transfiguratoare pe direcția naturală a dezvoltării** — antrenamentul autorestructurării și dezvoltării personale (lucrul cu alternative și rescenarizarea);

— **implementarea și validarea schimbărilor decise, asumate responsabil și produse în viața de zi cu zi de către clientul însuși** — **integrarea experienței schimbării creative de sine în cotidian.**

A fi în Realitate

În viziunea terapeutică în care lucrez cu cazul, „a fi în Realitate” înseamnă a trăi conștient de sine și responsabil de potențialul de care dispui, de modul în care îl utilizezi într-o viață cu sens pentru tine și pentru ceilalți. Înseamnă să renunți să te irosești pe direcții și în atingerea unor obiective care te blochează în dezvoltare sau care sunt în dezacord cu nevoile tale reale, credințele, valorile, posibilitățile de care dispui, în contextul real al vieții pe care o trăiești (familial, social, profesional, contextual). Asta înseamnă să deprinzi un **mod de a trăi armonizator, coparticipativ și creator** atât în raport cu tine, cât și cu cei cu care ești intim **conectat**, chiar dacă aceste **conexiuni** mereu transformabile și constant profunde nu sunt „la vedere” și nu pot fi întotdeauna măsurate sau controlate după pofta inimii tale.

Înseamnă să le cunoști și să le accepți, după cum înseamnă și să conștientizezi și accepți pe deplin că **ești parte dintr-o operă creatoare infinită** a universului și a lui Dumnezeu (Sine, Sursă, conștiință universală, matrice divină, câmp energo-informațional, spațiu cuantic). Înseamnă să devii conștient că și tu o conții, o exprimi și o poți revela și dezvolta la rândul-ți în mod conștient și creator. Desigur, dacă îți asumi și îți onorezi dreptul și

privilegiul de a-ți investi conștient resursele în cele mai „armonizatoare” moduri de a gândi, acționa, relaționa și comporta atât cu tine, cât și cu lumea.

A fi în Realitate înseamnă a pactiza cu ordinea, iubindu-i și reflectându-i armonia și reordonând haosul iscat în mod firesc, din când în când, în interiorul tău. **Haos** poate însemna gândire strâmbă, „virusată” sau limitată, frică excesivă și agresivitate, ură, mânie, invidie, lăcomie, dependență și posesivitate, duplicitate și minciună, resentimente și frustrare, decizii și acțiuni nepotrivite și iresponsabile, egocentrism și autocontrol scăzut. Toate sunt indicatori relevanți ai **imaturității psihospirituale**, iar **consecințele** inerente sunt suferința, inadaptarea, eșecul și blocajul existențial, boala psihosomatică, scăderea imunității biologice și psihosociale la toate tipurile de stres, dizarmonia personală și socială.

Haos interior înseamnă **să-ți afectezi propria viață** și **să te împiedici** să trăiești, să iubești, să te cunoști, să intri în relații coerente și coevolutive (cu alții și cu lumea), să te accepți iubitor, să te respecti valorizându-te, să muncești creator și să te vindeci.

A trăi în realitate înseamnă să înveți **cum** să-ți faci ordine în viața personală, ceea ce te va disponibiliza pentru o implicare și coparticipare sănătoasă, responsabilă la cea colectivă. Înseamnă **să nu renunți la puterea ta de a fi** mai complet și mai dăruitor, **la șansele pe care le ai de a te schimba** într-un mod mai inteligent, mai senzitiv, deschis și iubitor, mai adaptat prezentului și mai creator. Fiecare în felul lui special, integrându-și propriile rădăcini și construindu-și un „plus de identitate”, pe cont propriu.

Pentru asta e nevoie să lucrezi conștient asupra propriei tale **ființe** — marele laborator alchimic cu care ai venit înzestrat deja pe lume. Accesează-l, dacă tot ți s-a dăruit, dacă tot te-ai „trezit” cu el!

Paradoxul vine însă din faptul că, deși îl ai, nu ești pe deplin conștient și nici convins de felul minunat în care funcționezi. E ca și cum ai dormita și, din când în când, ai visa urât. Urmează să te trezești de-a binelea, să-ți **cunoști Eul cu toate sub-eurile sale** („colocatarii” ai Minții noastre, de multe ori aflați în conflict, of, ce ți-e și cu „chiriașii” ăștia!) și mai ales să-ți **experimentezi și să-ți cunoști Sinele**.

Mulți dintre cei sosiți la „porțile terapiei” sunt foarte dornici să le rezolve Cineva (citește Altcineva!) problemele, să le dea soluții pe tavă (... *competente, ce mama dracului, că doar terapeutul e plătit pentru asta, sau se zice despre el că... în fine, de data asta, chiar te rezolvă...*). Măcar să-i asculte, să-i înțeleagă, să-i aprecieze și, de ce nu, poate chiar să le ofere acea afecțiune care i-ar putea face să se simtă mai puțin mizerabil, mai puțin vinovați, temători, neîncrezători, abandonați, neîndreptățiți, supărați, furioși, frustrați, neputincioși, incompetenți sau inadecvați — ce mai?! —, **perdanți și victime** în toată regula... Ai zice că au descins chiar din miticul Iad, găzduind în Ființa lor tot soiul de „demoni”. Nu e simplu deloc...

Și cu toate astea, parcursul terapeutic poate fi cu atât mai stimulativ, iar pentru unii clienți un prilej de a-și recupera ludicitatea și creativitatea blocate, bunul-simț sănătos și umorul, claritatea minții și respectul față de sine drastic diminuat.

(... *Ei, ți-a mai venit Inima la loc?! Dacă începi să surâzi deja, e bine.*)

Alianța ca demaraj

Bazele relației terapeutice se pun chiar de la primul contact, spontan, natural, deschis și colaborativ, de la persoană la per-

soană, de la adult la adult, prin demistificarea falselor așteptări și a proiecțiilor nerealiste vizavi de întâlnirea terapeutică și mai ales față de sensul, claritatea, realismul și autenticitatea obiectivelor ei. În termeni profesioniști, ceea ce se întâmplă între noi doi se cheamă, „*Alianță terapeutică*”

În cazul terapiei unificării (TU) pe care o practic, ea se realizează natural, spontan, ca o experiență colaborativă, de împărtășire necondiționată și descoperire de sine, topindu-se și transformându-se treptat într-un *proces* de provocare, oglindire și însoțire rezonantă a persoanei în dificultate. Este un proces *sui generis* de conștientizare, de înțelegere mai largă și mai creativă de sine.

Alianța ca demaraj al acestui proces fluid și transformator este **esențială**. Prin calitatea ei condiționează calitatea procesului ulterior. Ea conține condensat și prefigurează holistic întregul parcurs, care se va dilata și aprofunda de la o întâlnire terapeutică la alta. Poate fi considerată **cheia de acces** în universul cu totul special și totdeauna imprevizibil al Persoanei asistate.

... Numai o Cheie potrivită poate deschide Porțile succesive.

Să întredeschidem o Fereastră, așadar...

Cazul în a cărui viață vreau să vă invit (să meditați, nu să vă înecați!... poate doar de râs, în final, că de plâns nu poate fi vorba) este cel al unui tânăr în vârstă de 30 de ani, pe care îl vom numi, din motive lesne de înțeles (legea confidențialității și a acordului clientului este sfântă în psihoterapie!), **altfel** decât în realitate. Să-i zicem — preț de câteva pagini — Alex.

E o minune de om, care s-a mișcat rapid și cu pași uriași pe scara socială și profesională, fiind directorul preaiubit (la propriu) al firmei unui patron prosper (pentru care funcționează ca mână dreaptă). Este de departe idolul subalternilor, preferatul colegilor și al clienților firmei, fiind recunoscut ca un adevărat top manager, și se pare că toți sunt de acord în privința asta. Se spune despre el că... prinde cele mai incredibile și profitabile contracte, este maestru în arta negocierii, pentru că e irezistibil și charismatic, toți cei din jur îl apreciază, îl admiră, poate chiar îl invidiază... puțin.” (Ce Dumnezeu, că doar nu suntem în Rai, mai ales pe criza asta economică..., ar comenta majoritatea românilor...)

Aceasta este „Cartea sa de vizită” (citește autoprezentare!), pe care mi-o deschide cu un zâmbet larg, demonstrativ degajat, după ce se așază în fotoliu, vădit confortabil, poate un pic prea vădit confortabil...

Afișează un zâmbet frumos și sigur cizelat, sub doi ochi triști, mari și catifelati, preocupați să nu-i scape nimic totuși de sub control... Prea sigur pentru a nu-i simți brusc, în spatele efectelor de scenă nesiguranța insidioasă, făcându-mi cu ochiul dintre degetele neli-niștite ale mâinii lui drepte fremătătoare, grațioase și discrete asemenea frunzelor de plop în bătaia vântului. (Îmi trece prin minte:... vasăzică, au venit împreună — el și anxietatea sa, bine ținută deocamdată în frâu... Aștept atentă, foarte atentă... O tăcere frumoasă de câteva clipe se așază firesc și empatic în spațiul dintre noi...

Îi întorc zâmbetul și îi lansez provocarea, fără să mă străduiesc prea tare, cuprinsă de o sinceră admirație:

— Eii, fantastic! Ești supertare domnule!! În vremurile astea, la numai 30 de ani... (Mă îngână, dregându-și nițeluș vocea, în surdină: „Mă simt deja... bătrân, doamnă...”)

Apoi schimb brusc tonul:

— Ce vânt te-aduce la mine... (încep să intonez imprevizibil și năucitor, **precipitat**, ludic, simulând în oglindă, rezonant, registrul neliniștii lui nerostite, neasumate... Îmi armonizez vocea și discursul cumva la ritmul discret al mișcărilor și muzicii degetelor lui, **amplificând puțin tonul**, expresiv) Alex? Alex, sper că îți pot spune astfel?!... (încuviințează moale din pleoape). **Ai nimerit scara? Pe mine mă cauți? Ești siiigur??...**

— Cu siguranță, îmi preia el rezonant cuvântul și metafora. Nu prea greșesc **scările** și nici oamenii, cu o singură excepție — **femeile...** (Mdaa.... Punct ochit, punct lovit...)

Surâde malițios, apoi stânjenit și brusc, vocea lui glisează într-un registru tainic, în timp ce colțurile gurii se scurg în jos. Expiră prelung, după un inspir incomplet, ce pare gătuț de un nevăzut cordon ombilical... Pare că se îneacă, dar se face că nu observă. Reiau în forță propria-mi respirație, permițându-mi să inspir profund și să-mi fac expirul audibil. Rezonează spontan cu mine, fără vorbe, continuând, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic încă...

— **Și zău dacă pricep de ce... viața mea e un dezastru...** (Vorbește ca pentru sine, redresându-se postural treptat spre în afară).

Obiective clarificatoare într-un Proces Curgător. Puțină hermeneutică simbolică personalizată

Urmează o tiradă de „fapte” care argumentează „dezastrul emoțional” din ultimele luni și complicațiile aferente, îngrijorătoare, desigur. Nota de fond a discursului este „Toate mi se întâmplă numai mie, de ce mie (???), fir-ar să fie, zău dacă mai pricep ceva, când totul ar fi putut fi atât de bine, of, femeile astea mă sfâșie în două, am o problemă, de fapt am **două** probleme, înțelegeți doamnă?!...Îmh...”, apuc să-i răspund în spațiul aproape impercep-

tibil dintre cuvintele rostogolite pe diverse intensități, într-o cascadă de nestăvilit. Nu lipsesc simptomele: „**CAPUL îmi urlă, mă doare, când mi-e lumea mai dragă mă trădează...**”.

— Dar Ce ții în El? Sau pe Cine? nu mă pot abține... Bine că nu sună a gol... adaug vădit mișcată, în vreme ce furia lui de victimă prejudiciată — culmea! mai ales de către propriul său CAP — se dezumflă ca un balon, într-un oftat prelung și eliberator.

Surâde ușor amuzat și se destinde, renunțând la postura ofuscată și demonstrativă.

Continuă cu o voce moale, dar vibrantă:

— Țin multe, foarte multe în el și nu tocmai în ordine, de mult, de foarte mult timp... (Face un gest de parcă și l-ar tăia cu lama nevăzută a unui cuțit. E ca și cum și-ar tăia contactul Capului cu Corpul, al „susu-lui” cu „josul”. E ca și cum își suprimă prezentul tăindu-și simbolic Firul cu rădăcinile trecutului, dar și cu încrengătura fină și imprevizibilă a viitorului. Gata, stop! pare să-și spună pentru sine. Puntea de trecere a gândului nu permite cuvintelor și emoțiilor să circule liber...)

„Temporar, trecerea oprită, pentru reparații capitale!”, îmi place să cred... Aleg să mă centrez pe această posibilitate, pentru a nu **pacta dominant cu prima idee** ce-mi vine, aceea care semnalează discret activarea din retorta înconștientului a unei posibile **pulsiuni autodistructive** de tip strangulare sau autoliză... Nu, nu va ajunge aici, nu e cazul... Dar poate fi lesne decriptată simbolic, în gesturile transparente ale lui Alex. Și totuși, să nu umblăm pe la Poarta Iadului nepoștiți...

Să ne împrietenim cu metaforele clientului

Prudența în lectura simbolică a corpului o face cu atât mai promițătoare în lucrul terapeutic, iar metafora gestuală și de oricare alt tip

(verbală, expresiv-creativă) protejează, ne ține de cald în fața răului din noi și uneori îl mai și dizolvă... dacă ai noroc, îl sublimează și te face de-a dreptul fericit... Atunci când te împrietenești cu metaforele clientului, totul e să îți dezvolți acel simț special al intuiției terapeutice fără să te agăți cu orice preț de el, deși de cele mai multe ori nu te îndepărtează de natura lucrurilor.

... Rămâne o alternativă de prospectat mai adânc, pentru mai târziu. Și tot intuiția și experiența clinică îmi spun că ipotetic, manifestarea în cauză ar putea fi legată de reiterarea dureroasă a unei experiențe perinatale dificile, probabil o circulară pericervicală de cordon ombilical. Este o experiență adânc păstrată în memoria afectivă și care întotdeauna lasă... urme (cel puțin așa reiese din cazuistica asistată de mine, de-a lungul multor ani, confirmând-o și pe cea a altora din domeniu).

E o ipoteză care mă poate conduce spre explorarea patternului de atașament, experiența iminenței morții și a fricii de abandon, a pendulării între două lumi și a dependenței emoționale. Mă poate apropia de trauma neintegrată a primei crize de separare a lui Alex — nașterea...

Se deschide o fereastră spre interiorul lui și drumurile întortocheate par să se interconecteze. Simt direcția către care mă va conduce. Urmează să-l însoțesc prin propriul său labirint, să facem o vreme cale întoarsă printre experiențele lui trecute, atent, foarte atent, ca să ne putem reîntoarce într-adevăr în Prezent, îmbogățiți, și explorarea să aibă sens...

E nevoie să dibuim drumul spre Acasă, să **reconstituim în prezent experiențele anterioare semnificative** ale lui Alex — pruncul, copilul, adoleșcentul tânărul —, pentru a le metaboliza terapeutic. Numai că urmează să le parcurgem împreună, iar Alex să le **retrăiască, observe și conștientizeze ca și cum și-ar fi sieși Martor în prezent, catalizat de propria-mi Prezență, ca martor participativ**, oricât de dureroase sau confuze se vor fi dovedit a fi acele emoții, percepții, gânduri și manifestări, experimentate și dramatizate aici și acum, în

cadrul relației terapeutice. Integrarea lor prin retrăire și resemnificare în prezent de către Alex — adultul — mă aștept să-i deblocheze și să-i clarifice sensurile, deciziile și acțiunile dintr-o altă perspectivă.

Mă focalizez și îl focalizez, să se reconecteze cu propriile resurse unificatoare spre a înainta în cursa vieții, E un Joc terapeutic al intențiilor creatoare interconectate, consonante, e o canalizare progresivă și rezonantă a energiilor, informațiilor și acțiunilor către schimbare, către un scenariu alternativ, benefic, natural. Acesta emerge din experiențele creative pe care Alex le parcurge în lucrul cu sine, însoțit, stimulat, provocat și oglindit în prestația mea terapeutică.

Este momentul să precizez că în acest proces autogenerativ, de meditație creativă și conștientizare extinsă, mediat metaforic și modelat simbolic, coparticipativ, beneficiarul se redirecționează spontan pe traiectoria dezvoltării și maturizării. Avea să se întâmple și cu Alex, desigur...

Simbolic, Alex își va redescoperi și activa Tezeul interior, va da ochii cu Minotaurul (ah, cum o fi el?!). Sper să se reîntoarcă victorios din Labirint, dacă reușim amândoi să nu pierdem contactul, adică Firul, asta dacă eu o să mai joc încă o dată, perfect conștientă, pentru a nu știu câta oară, rolul de „Ariadnă”, revizuit și adăugit... (Reține! Niciodată, ca terapeut, nu o faci la fel, așa că riscul cabotinajului este exclus. Nu de alta, dar fiecare terapeut și fiecare client resuscită și modernizează aceste roluri de fiecare dată, după caz, context și moda vremurilor.) A ține corect și benefic Firul este un atribut și o competență pe care o dezvoltă ambii, lucrând împreună, atunci când alianța interconectivă este autentică.

Drumul în doi, cel puțin o vreme, este util pentru ca drumul spre tine însuși și reunificarea cu sine să se producă, respectând etica și estetica dezvoltării și transfigurării ființei umane...

— OK. Păi, hai să facem ordine în depozitul de vechituri în care îți investește CAPUL tău neuronii... Dacă vrei!

— De-aia am și venit. Îmi puteți arăta cum? se îmbățosează spre mine...

— Nu! (îi dezumflu brusc balonul de elan...), dar te pot însoți în timp ce Tu îți faci ordine și ne putem consulta asupra unora dintre vechiturile reciclabile. La unele în mod cert renunți tu însuși, pe altele poate că le regăsești altfel decât credeai (timpul e mare meșter în chestia asta) și utilitățile lor se schimbă. S-ar putea să dai și peste unele care nu sunt chiar ale tale, ci ale altora, că doar nu ești singur pe lumea asta și le-or fi uitat pe la tine... Altele poate ți-au fost făcute cadou și deși acum nu mai dau bine în peisajul tău interior, s-ar putea să-ți fie greu să te desparți de ele, să te simți vinovat sau pur și simplu să te fi obișnuit cu ele într-atât încât să-ți imaginezi că nu poți trăi fără ele. (Mă rog, uneori și cu femeile din viața noastră, ca și cu bărbatii, ni se-ntâmplă cam la fel... adaug ca și cum aș vorbi cu mine în-sămi.)

Brusc, mimica facială i se redresează, iar ochii i se rotunjesc într-o sclipire surprinsă și înalt interesată... E focalizat. Ascultă **atent, foarte atent**, de parcă a uitat să respire. Nu! Respiră atât de subtil și egal, ca de la sine... e coprezent spontan, pare că intră ușor într-o stare modificată de conștiență, privindu-și filmul interior...

— ...Mulți avem mania **păstratului**... continui eu să derulez filmul... Și a celor ce ne trebuie și mai ales a celorlalte... Un maldăr de experiențe, de persoane, de gânduri, de confuzii... Păi de ce să scăpăm de ele, că doar ne aparțin, ne fac mai bogați... nu?? îl provoc malițios, amuzată... Mmm... Ce crezi, tu cum vezi lucrurile?

— Of, **vorbiți de funie în casa spânzuratului**, doamnă! (Curios, glumește printr-o metaforă deloc întâmplătoare, conectată cu supozițiile mele anterioare, de care habar nu are. Pură coincidență?!... Și totuși, comunicarea noastră are multe și subtile niveluri, activate și conectate de procesul meditativ simultan.) Oh! Tocmai mi-ați atins problema pentru care am venit. Asta e... sunt îndrăgostit nebunește de două femei deodată, **dar de fiecare altfel și nu mă pot decide** și asta mă termină. Sunt ca într-o lesă dublă... Și îmi vine să urlu că nu am puterea s-o fac. Mă simt un **trădător** mizerabil de fiecare dată când sunt cu cealaltă, dar nu pot renunța la niciuna. E blestemul meu... să fiu câine la doi stăpâni, recunoașteți că nu se poate... (Da, metafora polarității fidelitate–infidelitate folosită de Alex nici că se putea nimeri mai bine pentru situația incongruentă pe care și-a creat-o. Recunosc!) E **dureros** pentru fiecare în parte și pentru mine... continuă Alex cu amărăciune... (Atenție! Recunoști cuvintele-cheie: „**urlu, dureros, trădează...**” Sunt prezente în primele fraze ale lui Alex, chiar din timpul primului contact terapeutic.) Când sunt cu cea veche, reia el, mă simt Acasă, avem consens total, nu am ce să-i reproșez, e frumoasă ca o zeiță, e **de departe** cea mai inteligentă femeie pe care am cunoscut-o și mă-ntreb uneori dacă sunt suficient de bun pentru ea, dacă o merit (aha, ai ghicit cumva unde bate?!... Ce ți-e și cu mamele astea... oare câte stele polare or fi cu adevărat pe lume? Probabil că o infinitate, îmi umblă prin cap răspunsul...).

...Și totuși (îi aud vocea tremurătoare), când sunt cu cealaltă, care de altfel are și un copil din prima căsătorie, mă simt altfel, mai important, mai dorit și mai iubit, nu mă pot desprinde... de altfel, și copilul ei e foarte atașat de mine, mai mult cred decât de propriul lui tată, care desigur e un tip OK și îl iubește și el, dar ea — prietena mea — nici nu vrea să audă să se împace cu el, ea mă vrea pe mine... (recită pe ne-

răsuflate). Of, și cum oare s-o mai dezamăgesc și eu încă o dată?? Nu am Inima s-o fac...

E ca și cum nu ar avea Inima acasă, ci plecată într-o ciudată deplasare de necesitate... autoimpusă. Oare?... E trist și frământat, se mișcă asemenea unei pendule, indecis și egal, cu mâna stângă apăsându-și pieptul... Oare și-l protejează de amenințarea Inimii de-a se revărsa în afară? Paradoxal, este blocat în propria-i pendulare. Se simte de două ori vinovat și neputincios, el un tip atât de puternic și sclipitor pentru toată lumea. Intuiesc din metafora „depozitului de vechituri” în care și-a transformat propriul CAP „trădător” (mă-ntreb pe unde i-o fi umblând INIMA în tot timpul ăsta?!) că istoria nu e întâmplătoare și că **atașamentul** său dependent și simultan de două femei (provocându-i o ruptură interioară) este reflexul în oglinda prezentului al unei situații similare ce ține de trecut. Nu risc însă să-i „suflu” propria mea înțelegere, ci **caut să-i catalizez șansa de a fi poate și a lui.**

— *A mai fost cineva dezamăgit în viața ta în acest fel, legat de trădare și abandon?*

— *Mdaa. Ia te uită ce coincidență... **mama** mea. Știți, părinții mei au divorțat când eu aveam cam 5 ani. Tatei i-au cam plăcut femeile. Recunosc, aici îi semăn. Dar mama n-a consimțit, nu l-a putut ierta niciodată, nici acum. A încercat să-l rupă de mine și, culmea, într-un final chiar a reușit. Se temea să nu-i moștenesc năravurile de afemeiat. Așa că m-a crescut în frica lui Dumnezeu, iar eu, ca să n-o supăr, pentru că și-a sacrificat toată viața pentru mine (nu s-a mai recăsătorit), nu i-am ieșit din cuvânt. (E o versiune, trebuie să recunosc în sinea mea, dar nu neapărat cea reală sau singura posibilă. Mă abțin însă să*

comentez și continui să-l ascult comprehensiv, cu inima deschisă...) Chiar și opțiunea mea pentru prima facultate (teologie) a fost o tentativă de a o asigura că eu sunt altfel. În plus, apropierea și aspirația de a-l cunoaște pe Dumnezeu mă ungea pe inimă.

— **Te unge pe inimă...** Este ca și cum...

Brusc, ochii îi sclipesc în vârtejul unui surprinzător insight...

— E ca și cum aveam și eu **un tată perfect**, asta e. Numai că al meu, cel în carne și oase, numai perfect nu era. **Nu este!** (mimică dezamăgită)... Îl vedeam atât de rar...

— Îl vezi atât de rar... (îl oglindesc în prezent).

— Mama se supără și acum dacă ar fi să-l văd, deși el își dorește asta, dar eu mă simt la mijloc și evit să-l vizitez, mai ales că are și o altă soție, care în fine, e o femeie foarte de treabă și care îl iubește. (Observi în dialog că am revenit amândoi **în Prezent. Cum??** Printr-un simplu truc — schimbăm modul verbelor la prezent.) Nu vreau însă să-i deranjez, continuă Alex, deși mi-ar plăcea s-o fac mai des, dar mai ales să nu-i provoc mamei suferință. Mă simt la mijloc și tras, așa, ca un... elastic, parcă mă rup, și atunci nu mă mai duc pe la el, pe la Tata... trăiesc oarecum în clandestinitate...

— **Și cu El, și cu Ele**, îngân eu, pe urmele lui, continuându-i gândul nerostit, cu referire conectată și transparentă la cele **două femei** din prezentul său.

... Lăsăm să se așeze lucrurile într-o tăcere semnificativă... Spațiul terapeutic pare să vibreze de atâta nerostire.

... Reia, după un alt suspin însoțit de o strângere disperată a marginii fotoliului, menită să-l ancoreze în loc...

— Probabil de-aia am și părăsit domeniul teologic, adică nu l-am practicat niciodată și m-am orientat spre un domeniu profesional mai profan, dar în care m-am regăsit pe mine — mai **întreg**. Nu că primul

nu m-ar fi putut împlini, dar... contactul cu Tatăl parcă nu-mi era încă îngăduit... (aluzie directă la confuzia lui infantilă tată-Dumnezeu, conectată cu ambivalența maternă. Mama îi interzice contactul cu tatăl biologic și îi prescrie ca înlocuitor absolut, exclusiv și protector Tatăl Divin. Trebuie că e multă ură și neiertare încă acolo, în sufletul mamei, iar Alex, încă neseplat emoțional de ea, este contaminat de o trenă fuzională de afecte negative, resentimente și ambivalență față de tatăl său. Această trenă-parazit îl blochează de multă vreme în depozitul cu vechituri nerecyclate... Cum ar fi dacă s-ar transforma într-un fel de coadă de cometă? Măcar ar circula mai liber...).

— Asta mi-a deschis și drumul succesului, continuă el pe un ton redresat și jovial. Acum, ocupația mi se **potrivește mănășă!**

— Aha, și tot **acum**, iată, ai dat și peste încă o pereche de **mănuși!** Ai deja o pereche de mănuși-profesii... Și încă una, potrivită pe mâinile tale din copilărie. Pe asta ai scos-o însă din naftalina trecutului — două femei ca două mănuși. Ziceai însă la început că ți se potrivește amândouă, și că asta pare „să-ți rupă sufletul în două”?... **Îți amintești?... O pereche desperecheată, adevărat, pentru că sunt de culori diferite...**

— Pfi, ce chestie, exact ca părinții mei!!... Unul pur și dedicat, perfect (mama), celălalt impur și trădător, imperfect (tata). (Insight!!). Adică unul alb și unul negru. Mi se pare (surâde șăgalnic) că prima îi ține locul mamei, iar a doua, tatei...

— E interesant ce zici... dar amândoi prezenți numai în Capul tău. În fine îi ai împreună (o pereche de mănuși desperecheate, dar tu ai nevoie de fiecare, simultan, nu?? Felicitări! E adevărat, îi ai acum simbolic travestiți în mănășa pe care fiecare din cele două iubite ale tale o întruchipează în această dramă retro, dar, fir-ar să fie, care se joacă de 25 de ani. Acum, bănuiesc că îți dai seama de cine fugi și pe cine cauți... frumoasă iluzie, am confundat borcane-

Ah, metaforele lui Alex!!! Ce putere miraculoasă au de a-l pune într-un contact real și inedit cu sine!... Imaginarul creator care ne plonjază cu picioarele direct pe pământ...

Ne umflă pe amândoi râsul... Un râs sănătos, deblocant pentru calitatea lungului șir al întâlnirilor noastre terapeutice, care aveau să gliseze săptămânal vreo două luni, apoi bilunar alte vreo patru luni și la trei-patru săptămâni, încă vreo trei luni. Cu totul cam nouă luni, fatidica cifră a gestației unui copil, că tot dezvoltarea copilului interior și un simulacru de renaștere simbolică urma să ne umple timpul și spațiul terapeutic, pe parcursul lor...

Deschiseseam cu succes, amândoi, „dulapul cu vechituri” sau, mă rog, Cutia Pandorei, depinde cum vrei s-o iei, fără riscuri prea mari...

Deghizări și roluri contaminate

Personajele cu care am avut mult de „lucru” fuseseră identificate sub acoperire. Deghizate! Își jucau partitura prin intermediul relațiilor partenariale scindate, fals unificate prin dubla infidelitate a lui Alex și disjuncte prin natura reală a lucrurilor — ambele partenere aspirând la și impunându-și exclusivitatea în relația fiecăreia cu Alex, care doar „joacă” rolul de partener, neasumându-l matur, în realitate, în niciuna dintre relații...

În fapt, Alex joacă **simultan mai multe roluri**, clusterizate, schimbătoare și confuze. Le spunem „contaminate” și haideți să le „vedem” puțin din interior:

1. **copil-soț al mamei** (fantasma incestului deplasată asupra primei iubite îl și împinge la ieșirea nemotivată din relația cu ea);
2. **copil-soție al tatălui** (fantasmă proiectată compensator în a doua prietenă, căreia îi îngrijește copilul și față de care, deloc întâmplător, nutrește sentimente mai curând materne, decât paterne);
3. **tată** inadecvat, frustrat și bântuit de teama de a abandona, prin contraidentificare (rol asumat conștient față de cea de-a doua femeie, în raport cu care se culpabilizează, evitând repetiția abandonului trăit și proiectat din propria sa copilărie). Ceea ce complică lucrurile, dar semnalează și un indice de progres în maturizarea sa este faptul că în raport cu **prima parteneră**, deși își experimentează substitutiv criza de separare (pe care ar fi putut s-o consume sănătos anterior în relația cu propria-i mamă), **parțial își asumă rolul masculin adult**, fiind profund ancorat emoțional și coștientizând că *„e singura femeie cu care și-ar dori copii și care din toate punctele de vedere i se potrivește — aleasa Inimii lui. Despre cealaltă nu poate fi vorba... exclus să fie tatăl copilului ei și nici nu se vede în postura de a face un copil cu ea...”*

După circa o lună-două luni în care avea să decidă și să încerce „calea *amiabilă* a unei separări amicale de a doua parteneră, în termeni clarificatori”, constatând nereceptivitatea celei cu care își construise **capcana** infantilă a codependenței compensatorii, va dezvolta o nouă strategie care avea să se dovedească deblocantă, fără costurile emoționale dureroase de

care se temea. A asumat plecarea din spațiul fizic, apoi și psihologic al relației, „antrenându-și” partenera cu răbdare în a accepta redirectionarea relației și eliberarea mutuală, cu recunoștință și valorizare mutuală, astfel încât separarea să poată fi **în realitate** și nu doar de fațadă. Și-au încheiat „afacerile emoționale” deconfuzându-le.

Pe tot acest parcurs dinamic, cu mici accente dramatice uneori, Alex și-a dezvoltat și manifestat puterea compasivă, ceea ce nu doar i-a diluat și dizolvat anxietatea și sentimentul de vinovăție, dar i-a creat, prin rezonanță, și partenerei-capcană șansa unei autodeblocări și clarificări interioare. Propriile lui clarificări și conștientizări au produs sincron modificări corespondente și în ea, lucrurile intrând treptat pe un făgaș mai relaxat și liber de resentimente, crize, remușcări și reproșuri.

Cea mai grea probă a autocontrolului și a creșterii puterii interioare, a calmului, bunăvoinței și a răbdării în transformarea relației, a fermității și coerenței atitudinale mature a fost „*proba sms-urilor*” și a „*e-mailurilor*”. O vreme, bombardamentul de mesaje telefonice a continuat, de ambele părți, dar Alex a reușit după un timp să iasă cu succes și din această capcană, cu mici momente de recădere, evident. Oscilațiile și câteva crize de autoîncredere au găsit însă cadrul de drenaj și redresare în dialogul nostru terapeutic și ne-am permis să coborâm mai **adânc** în Retorta transformărilor alchimice ale ființei sale, Alex vădindu-se un excelent hermeneut al propriilor experiențe codificate și simbolizate. A învățat să mediteze și să-și permită resemnificări și așezări de sensuri, de direcție și de obiective personale.

Vestea bună e că, pe măsură ce își asuma singurătatea clarificatoare ca pe un privilegiu, **construindu-și granițe identitare sănătoase**, Alex și-a transformat relațiile cu părinții, iertându-i

și iertându-se pe sine. I-a acceptat pe ei și separarea lor (divorțul) pentru prima dată ca pe o soluție și nu ca pe o dramă nediğerabilă, ceea ce i-a permis să-și echilibreze relațiile cu ambele familii (cea a tatălui și cea a mamei), centrându-se mai mult în puterea de-a fi el însuși, de a-i fi bine cu sine însuși, de a se redescoperi mult mai liniștit și iubitor.

Se reîn rădăcinase, pentru că își cunoscuse cu adevărat rădăcinile și multe dintre travițiile noastre „pe scaunul gol” au reardus în scenă și „rescris” „acum și aici”, emoții, gânduri, secrete, dorințe, confesiuni, întreaga țesătură de eroi și de contacte din copilărie. Alex și-a rescenarizat, iertat și resemnificat parcursul devenirii sale printr-un remarcabil **efort autocreator de extensie a conștientizării de sine și de alții**. A urcat lin și fără risc de întoarcere o treaptă spre lumina sa interioară, și-a regăsit contactul profund și regenerator cu sine, reconectându-și spontan umanul cu divinul din interiorul și din afara sa.

A intrat în firescul lucrurilor, repolarizându-și treptat emoțiile, gândurile, atitudinile și comportamentul. S-a eliberat de balastul confuziilor, indeciziei, duplicității, dependențelor și fricilor, devenind Martorul lor conștient și prietenul propriului Eu decantat și restructurat, deschizându-și în fine Inima și transfigurându-și mental propria realitate.

A muncit din greu asupra ființei sale, revelând-o, cunoscând-o, testând-o și schimbându-i „răspunsurile la provocări”, alegerile și strategiile existențiale repetitive cu altele, creative și personalizate.

Și-a permis să riște schimbarea și să se câștige pe Sine, astfel încât să capete coerență și sens pentru viața sa. Astfel încât să se bucure bucurându-i și pe alții, coparticipând la fluxul vieții mai responsabil, mai conștient.

Abia atunci a putut decide, matur. Și-a dat voie să iubească până la capăt, implicându-se cu adevărat... și cu succes.

Afacerile emoționale nefinalizate închid întotdeauna calea dezvoltării, provocând interferențe și răsturnări spectaculoase pe axa timpului, așa încât conlucrarea noastră terapeutică a avut în vedere, pas cu pas, încheierea și integrarea lor.

Rescenaizarea. Un alt fel de a fi Alex — de la autotransfigurare la restructurare personală

La prima vedere, aparent, contactul și inițiativa de a cere „sfat, consult și tratament” sunt motivate și uneori obsesiv argumentate de o lungă listă de simptome, care de care mai supărătoare. Evident, „ambalate” convingător în cele mai personale și transparente ori absconse „haine” și expresii metaforice, „unice”, firește, pe piața ofertei de suferință.

Dar dincolo de aparențe, intuirea, „lectura” și decriptarea simbolică a planului nerostit și neasumat (ocultat de inimaginabilele meandre ale inconștientului sau de falsele „ziduri de apărare” a Cetății Egoului aflat în derivă) constituie, în realitate, piatra de încercare a oricărui terapeut.

Metaforele clienților și ale pacienților (pe care prefer să-i înțeleg ca pe **Persoane blocate în propria evoluție**, cu prețul suferinței) sunt pentru mine cea mai bună cale de a intra în contact chiar din prima clipă și de a găsi modalitatea cea mai potrivită prin care să **catalizăm** schimbarea terapeutică, **împreună**, evident.

În cazul lui Alex, ele au funcționat nu numai ca o poartă de intrare în scenariul său de viață, ci și ca o iscusită plasă persona-

lă de a se „pescui” pe sine din „găleata existențială” în care intrase. Rescenașizarea prezentului și catalizarea unor integrări lămuritoare, precum și a unor înțelegeri și decizii mature s-au produs firesc, pe măsură ce energia stocată în experiențele emoționale traumatizante și blocante ale trecutului s-a decompresat, repolarizându-se și oferindu-i lui Alex o forță naturală de auto-restructurare.

Simptomele-metaforă, la rândul lor, s-au dizolvat ca de la sine, nemaigăsindu-și „timp și rost” pentru comunicări subtile, deghizate, ale unor nevoi damnate sau neasumate. Neliniștea, durerile de cap, atacurile de panică, dubitațiile obsesive, sentimentul inițial de disperare și blocaj, furia și frustrarea aveau să se estompeze rând pe rând și să devină tot atâtea porți magice de a se descoperi pe sine.

Într-un fel, Alex își era recunoscător că se descoperă pe sine **altfel** decât își imaginase. Asta îi resuscita speranța, stimulându-i credința că o să „găsească ce caută”, adică pe sine, clarificat, liniștit și disponibil să se implice într-o viață plină de sens.

De la o zi la alta, Alex se întrecea pe sine în a-și decodifica scenariul, rolurile asumate, capcanele lor, reiterările conștientizate și „pietrele de moară” ale relației părinților săi, precum și ale propriului Eu cu Sine, încă neîncheiate în sufletul lui, bogat ca o **mină de aur** mult timp neexploatare sau închisă din lipsă de „fonduri”. Nu de alta, dar mai trebuia consolidată pe ici, pe colo, și riscul unei iluzorii prăbușiri amenința chiar felul lui de-a fi mereu perfect în imperfecțiunea sa, la suprafață. Vreau să spun că Alex trăise **perfect acoperit în supracompensare**, în straniu și nostalgicul efort de a avea, a fi și a simți în viața sa „*Totul, Completitudinea*”, atât de multă vreme refuzată, ca urmare a absenței îndelungate a tatălui din viața sa. „*Încă nu mă simt OK, împlinit,*

sigur că e bine tot ceea ce fac și dacă e bine să fac asta" a fost o vreme sloganul său de deschidere, repetat cu obstinație, într-un frumos joc al rezistențelor, în jurul acceptării și integrării temei **autorității** (paterne, desigur), de care a reușit să devină conștient, folosindu-se de ea ca de o punte de trecere către un strat mai profund sau mai înalt al dezvoltării sale spirituale.

Și-a traversat amintirile și ficțiunile nefericite cu curaj și creativitate, reevaluându-și-le succesiv, dându-le sensuri noi și deblocându-și perspective, inițiative și acțiuni inedite. Asta nu înseamnă că totul era roz și previzibil crescător. Nu... Dar cel puțin de câteva săptămâni funcționa „curgător”. Lucrurile se legau în viața sa, aveau miez și îi transmiteau mesaje din ce în ce mai clarificatoare și mai stimulative pentru a experimenta **altfel** relațiile, culmea! — nu doar cele partenoriale.

Lua cunoștință, plăcut surprins, de **puterea lui de a risca** să-și rezolve dependența afectivă, acceptând-o mai întâi și deculpabilizându-se treptat de iminența **separării** din viața lui actuală. Adică separarea de *mănușa-surogat* ce venea din trecut și pe care i-o atribuia partenerei (nr. 2) ce juca deghizat rolul de „*Tată slab*”, dar, în același timp, „*indispensabil*” pentru integrarea **masculinității sale confuze**.

Cum își compensase, o vreme, sentimentul de neputință și lipsa de fermitate în decizii? Prin **excese sexuale și tandrețe „istovitoare”** Bănuia că dacă renunță la... și-ar fi pierdut **Stima de sine**, n-ar mai fi fost El. (Oare **numai asta ești?** l-am provocat la un moment dat.) A avut efect... A realizat brusc adevărul lui: „Era mult, infinit mai mult decât asta (sexualitate insașiabilă) și mai avea încă ceva important care l-ar fi putut face să se simtă complet — și-ar fi dorit să fie tată, unul adevărat, «performant», cel mai cel dintre toți tații... nu unul de ocazie, ci unul pe bune...” Desigur, dacă ar fi fost o

dăruire autentică și nestigmatizată în străfundurile inconștientului său, ar fi fost în al nouălea cer, bucuros, energic și luminos, ceea ce, evident, nu se mai întâmpla în relația cu noua sa parteneră-capcană... „Asta fusese demult, când era prieten doar cu prima sa parteneră, pe care afirma cu tărie că o iubește și în prezent la fel de mult, dar... ceva nu mai mergea nici cu ea.” „Asta l-a și făcut atât de vulnerabil la presiunile afective ale celeilalte, la ofensiva neajutorării ei. S-a simțit atât de important pentru Cineva... «interzis».”

Să ridicăm puțin cortina...

Teama de abandon și de a fi abandonat de ambii piloni de sprijin ai sufletului său — părinții (fiecare pretinzând că nu i-ar putea fi părinte decât de unul singur, excluzându-l pe celălalt din efortul unificat de a-și susține *comoara* — fiul) — era una dintre cheile care îi închideau contactul real cu Sine și cu uriașul potențial de dezvoltare coerentă, unitară și armonioasă de care dispunea. În felul acesta, Inima sa „era ruptă” în două, încercând cu disperare să se unifice, fie și în clandestinitate, prin angajarea duplicitară a unor parteneriate neconsensuale și sancționate drastic în sistemul său de valori morale.

Mai simplu spus, fantasmatic, eroul nostru își dorea cu infinită ardoare ca relația părinților săi să **existe** în prezent (neacceptarea divorțului) și să nu fie pus în situația de a fi **condiționat** în iubirea și contactul necesar cu ei de excluderea celuilalt. (*Observați, vă rog, încă o dată, efectele disociative, la distanță, ale divorțului neintegrat în dezvoltarea emoțională a copilului și adultului de mai târziu? Chiar nu încercați nicio umbră de îngrijorare?!...*)

Ori eu, ori el era o regulă „afectivă” insinuată de mamă, pre-dispunându-l pe Alex la disjuncție interioară.

„Și tu, și tu devine regula în viața sa duplicitară — deghizare simbolică a dublei dependențe care îl menține în infidelitate, cu efecte reale distructive în viața sa partenerială actuală. Desigur, pulsuniile, nevoile și frustrările lui Alex jucau împreună o piesă actuală proiectată cu actori (mai binezis actrițe) noi... Este o „piesă” care reface compensator vechea piesă a relației parental-filiale scindate. Aceeași piesă deghizată, în decoruri noi și cu actori noi, dintre care unul în „travesti”: deși, aparent, mama ar fi putut fi „transferată” în rolul „iubitei cu copil”, **aceasta s-a dovedit a fi în fapt** readucerea în scenă, simbolic, a propriului „**tată cu copil**” (de data asta **neabandonat**), contrazicând **reparator** primul scenariu, cel real, din trecutul infantil al lui Alex.

Comportamentul posesiv, dependent și intolerant al acestei partenere este doar o „ogindire” a dorinței secrete a copilului interior Alex de a fi important, păstrat, iubit și acceptat de către tată, cel care în realitate, forțat de condiționările mamei, pare să asume abandonul fiului (cel puțin în mintea și în sensibilitatea rănită a acestuia din urmă). Așa se explică de ce El, adultul Alex, *nu poate s-o „abandoneze” pe această femeie, care „oricum, a mai fost rănită odată, anterior, în propria căsătorie, dar nu va lăsa copilul să-i fie «luat», chiar dacă pentru asta face eforturi”*. Modelul rolului nou contrazice (proiecție compensatoare) slăbiciunea primului (cel patern, real), care s-a supus regulilor mamei (soției), renunțând să mai lupte pentru a-și vedea și însoți copilul (Alex) pe parcursul evoluției lui.

În „arta ficțională” a lui Alex, reduplicarea și îmbogățirea corectivă a scenariului atrage în capcana trecutului său neintegrat o persoană, la rândul ei potrivită să joace acest rol (femeia divor-

țată, cu un copil rămas în propria-i grijă). Fiecare are ceva de învățat și de schimbat în evoluția sa. Pe parcursul procesului, Alex devine mai conștient de cine este, ce poate și ce alege să facă...

Desigur că, fiind interconectați prin fire tainice, profunde ale experiențelor neconștientizate încă, dar „ziditoare” mutual, e suficient ca o metamorfoză a unuia dintre roluri să se producă, pentru ca ea să se reflecte și să se întâmple spontan și în celălalt. Suntem doar oglinzi unii pentru alții. Asta s-a și întâmplat treptat pe parcursul terapeutic — o dublă modificare a felului celor doi de a-și privi relația, de a-și revizui așteptările, de data asta **într-un plus de realitate**, care i-a eliberat mutual din capcana comună.

Sentimentele s-au repolarizat fără costuri sau riscuri semnificative, iar creșterea distanței emoționale și procesul de clarificare și autenticizare i-au reasezat pe ambii într-o relație mai matură, de solidaritate și suport amical, erodând apetențele erotice fals și regresiv alimentate.

De la suprafață la adâncimile Eului este întotdeauna o dublă scară rulantă. O poți folosi, dacă o vezi... Totul e ca **schimbarea** proiectată să iasă din ficțiune și să se întâmple pe terenul încă virgin și roditor al realității prezente, adică să se înrădăcineze în „pământul regenerativ” al propriului Sine. Atunci prinde contur ferm. Se materializează în viața de zi cu zi.

În ce scop? **Pentru o Reîntâlnire mai creatoare și completă cu Eul adult, cel de acum, cel de aici.**

Ce s-a mai întâmplat în evoluția lui Alex?

Și-a dezlegat o mulțime dintre **nodurile** plasei ce-l ținea captiv, asemenea unui peștișor de aur prins, dar abandonat pe plaja

pustie de un pescar dezamăgit și orbit de propria captură. Neobișnuit cu îndeplinirea miraculoasă a celor trei dorințe, „pescarul” din El flămânzise, renunțând să-i ceară „peștișorului” hrana cea de toate zilele.

Și-a abordat în **Realitate** relația cu părinții, reluând-o pe cea cu **tatăl** său. Contrar temerilor sale, contactul a fost mai mult decât hrănitor, vindecător chiar, am spune de-a dreptul reconstruktiv. Și-au recuperat relația neconsumată doar în câteva luni, redescoperindu-se mutual, plăcut surprinși — doi adulți, prieteni, în fine tată și fiu, stingând împreună resentimentele de odinioară.

Au „ars” împreună „ce au avut de ars” și s-a făcut cald. Ne bănuie de cald. S-au revalorizat mutual, au petrecut mult mai mult timp împreună. Firește, surpriza cea mare a fost că nimeni nu s-a supărat că și-au reluat relația, ba dimpotrivă, totul a decurs lin, discret și cu participarea neașteptat de calmă, comprehensivă și încurajatoare a propriei mame și a soției actuale a tatălui său.

Ambele femei implicate — „*mănușile*” din trecutul și prezentul tatălui său — au fost restituite simbolic posesorului — tatăl lui Alex, iar o detașare înțeleaptă și plină de umor s-a produs în viața lui Alex, odată cu un sentiment crescut al autoîncrederii și al recunoștinței față de sine însuși că și-a permis „*să treacă pragul*”.

Decizia pe care și-a asumat-o l-a condus ulterior într-o altă direcție benefică. Avea să-și **despovăreze partenererele de iluziile proiectate asupra lor și să-și reaseze relația partenerială pentru care a optat conștient (prima) pe o bază mai solidă, mai implicată și completă.**

Forța Eului a izbucnit mai năvalnic decât oricând în acțiuni limpezi, curgătoare, bazate pe autoacceptare și pe bunăvoință

calmă față de toți ai lui. Făcuse pace și pe dinăuntru, și pe dinafară. Atât cât să-și poată continua drumul...

Flash...

Am avut azi o discuție clarificatoare cu A. (a doua prietenă). Nu a fost ușor, dar nu mi-am imaginat că o să-i fac față... Am putut și mă simt ușurat... Nu s-a lăsat cu una, cu două, dar până la urmă acceptă să se mute din spațiul în care locuim pentru a verifica sentimentele mele, deși i-am mărturisit sincer că nu mă simt capabil să fiu înlocuitorul tatălui ei și nici al tatălui copilului ei. Este ca și cum am cumul de funcții... Numai că eu îmi doresc propriul meu copil. (Cred că deja îl ai, îmi trece prin minte, ești chiar tu însuși — copilul interior regăsit!)

*Nu știam asta. Am aflat-o ieri, în timp ce discutam cu A. Nu a fost prea receptivă la acest aspect și a evitat să se implice. Am realizat brusc atunci că îi spuneam ei sau chiar îi reproșam ceea ce mi se părea mie că prima mea parteneră îmi spunea altădată Mie sau se aștepta de la Mine... Înțelegeți??!... (caută să se asigure că sunt pe fază... Sunt numai ochi și urechi). Ea dorea să avem copii, să ne așezăm, să construim o viață de familie. Eu — **nu și nu**... Nu știam de ce vorbeam așa atunci... Acum știu — mă temeam să nu fiu în situația de a-mi abandona copilul, să nu fiu ca tata... Să nu repet istoria... N-aș suporta asta... Dacă mi s-ar fi năzărit să mă despart ulterior de ea și am fi avut un copil???*

— Povestea cu drobul de sare... (sumarizez eu, din celălalt plan...)

— Exact! Și atunci, nu eram sigur că o merit, că sunt potrivit pentru Ea. (Se referă la prima sa iubită.) Părea perfectă. Of, Doamne, ce e în CAPUL meu! (Se oprește brusc, presându-și palma dreaptă deasupra INIMII.) Seamănă cu sentimentul pe care îl aveam uneori față de

mama mea — mă simțeam neputincios și incapabil să-i ofer afecțiunea de care avea nevoie și pe care acum înțeleg că ar fi așteptat-o de la... tata. Dar nu a făcut nimic pentru asta... Ca și ea, nici prietena mea, iubita mea (rectifică expresiv), nu m-a forțat, nu s-a străduit să mă preseze, să mă convingă cu **căsătoria**, deși în clipa asta realizez că nu Ea trebuia s-o facă. Eu unde naiba eram atunci și cine eram de fapt?!...!

Ea a acceptat amânările, evitățile mele mulți ani, dar știu, simt, că o așteaptă cu o **răbdare** de fier să se întâmple într-o zi... Mi-a acordat un răgaz... E un înger de răbdare...(Cred că e un înger de **iubire**, îmi zic în gândul meu, și încă una necondiționată, amice. O raritate în zona asta de vârstă... Ești un mare norocos — păsării **chioare** îi face Dumnezeu cuib...) Numai să mă mai vrea acum...

— Tu ce crezi acum? **Cum o vezi în clipa asta?** (Îmi testez metafora interioară pe propria lui viziune... sper să se fi vindecat de orbul găinilor...)

— Cred, sunt sigur, că și ea mă vede ca făcând parte din viața ei. Simt că ea mă înțelege și că mă vrea, dar **implicat** pînă la capăt... O și văd, draga de ea, așteptându-mă...

— Se mai numește cumva și Penelopa? insinuez eu cu un surâs, dând-o pe glumă.

Apoi schimb brusc tonul într-un registru ferm și clar.

— Observă-te! Ce ai de gând, **acum?** Ce-ți vine să faci?

— Îmi vine s-o sun... (ezită) Mai bine **mă duc s-o văd**. Surpriză. Cred că se va bucura mai mult în direct.

— Ești sigur???

— Mai mult ca sigur...

— OK. Succes!! Să fie bine... Este deja.

În pragul ușii îmi întoarce un zâmbet solar... Să vă spun un secret — în clipa asta mă simt incredibil de fericit... Pe bune!

— Îmhh... și încă ești aici, îți dai seama peste vreun ceas cam cum ți-ar fi? Fii atent, simte-l. Acum... momentul acela.

... A zbughit-o, lăsându-mă să râd de una singură. Ne jucasem puțin pe axa timpului. S-a dovedit a fi cu folos, adică pe bune!!.

A fost așa cum a intenționat, a simțit și făcut. Simplu. Clar. Curgător. Pe măsura deciziei... unificat în minte, în inimă și în acțiune. Fără efort. Ca de la sine. Se topiseră toate carcasele, iar iluziile se evaporaseră la Focul domol al propriului său interior. Descoperise pe cine iubește și ce vrea. Respira liber.

Epilog

Flash (după vreun an... în pauza dintre alte două consultații, un telefon scurt):

— Scuzați-mă, puteți vorbi? Sunt Alex... Vă amintiți de mine!?

— Salut, Alex. Mă bucur să te ascult... (îi răspund cu sentimentul că nu ne-am auzit de ieri... se precipită să-mi comunice, reconectat brusc în același fel).

— Trebuia să vă spun asta... **Țin să vă spun asta!... Sunt Tată!...**

(Îi simt vibrația inconfundabilă... și-a atins vârful unei trăiri în care bucuria, uimirea, entuziasmul și fericirea împărtășită luminează dincolo de timp și de spațiu...)

— Nici că puteai să-mi dai o veste mai bună... Să vă trăiască și să vă bucure neîncetat... E băiat? risc eu o întrebare al cărei răspuns îl anticipez (nu de alta, dar avea sens în ecuația vieții lui, deocamdată...)

— *Daaa, i-am dat nume de evanghelist (îi percep surâsul satisfăcut ca un curcubeu ițit între telefonul lui și al meu. Apoi continuă oarecum precipitat...) Când putem veni să vă arătăm bebelușul?*

— *Oricând. Încântată de cunoștință...*

M-am gândit chiar atunci, că ar fi frumos să scriu despre El și despre Ei, în timp ce spațiul dintre inspir și expir mi s-a umplut brusc de o recunoștință greu de exprimat...

...Doamne, binecuvântată fie puterea ta regeneratoare!

Și pentru ca lucrurile să fie complete, în sincronicitatea lor, chiar în acea clipă, pe balconul meu, o porumbiță și-a depus două ouă (în interval de un ceas, ce-i drept), în vechiul ghiveci rămas fără flori, cu pământ uscat de arșița verii, și s-a apucat de clocit. Până la începutul toamnei m-am bucurat de miracolul reînnoirii vieții sub ochii mei. Până când cei doi pui și-au luat zborul, urmare a antrenamentului natural al perechii de părinți, dedicată constant, cu pricepere, răbdare și simplitate. Puii le semănau leit, dar aveau totuși un aer personal și câteva aranjamente coloristice diferite în zonele delicate ale aripilor.

Porumbeii mi-au dat o mare lecție de viață și de dezvoltare personală. Curs gratuit de formare continuă. Simt nevoia să le mulțumesc, oriunde și oricând...

BRÎNDUȘA ORĂȘANU

- Formare în psihanaliză clinică și psihoterapie psihanalitică, 1983–1988, 1992–1995 în București; 1994–1998 — formare practică și teoretică la Institutul Societății Psihanalitice din Paris (analiză, supervizare, seminarii teoretice și clinice), cu rezidență temporară în Franța; 1995–1999 — formare în psihoterapie psihanalitică în cadrul Programului de formare în psihoterapia psihanalitică, organizat la București de Fundația Olandeză pentru Psihoterapie Psihanalitică

- Psihanalist formator, supervizor, responsabil de formare (2002–2006), vicepreședinte (2009), în Societatea Română de Psihanaliză, Grup de Studiu al Asociației Internaționale de Psihanaliză; membru direct al Asociației Internaționale de Psihanaliză (din 1997); membru fondator al Fundației Româno-Olandeze pentru Psihoterapie Psihanalitică (2000); membru fondator și vicepreședinte (2006–2009) al Asociației Române de Psihoterapie Psihanalitică de Grup (2006)

- 18 ani de experiență ca psihanalist și psihoterapeut

Neîndemânarea

Marți, 5 septembrie 1993

— *E prima ședință după prima vacanță*, vorbește el emoționat, cu înfrigurare, de parcă aleargă spre ceva.

Apoi, încet de tot:

— *A trecut multă vreme...*

— *Ce-ați spus? îl întreb.*

Știu că se supără dacă îl întreb una ca asta. Îi rupe din fluiditatea discursului pe care el însuși îl ascultă. Mult mai grav încă, îi arată că noi doi nu-i ascultăm propriile-i cuvinte la unison, că eu nu sunt **înăuntrul lui**, ci undeva, afară, ceea ce poate părea, uneori, insuportabil de departe. Puteam să tac, câteodată o fac în astfel de momente. Însă acum am vrut să știe că am ales între iluzia continuității noastre și realitatea faptului că el trebuia să-mi vorbească mai tare, dacă dorea să ajungă la mine.

— *Ah, iarăși!* răspunde, enervat. *Dar... ce-ar fi să nu mai repet ce-am spus, hm?*

— *Faceți cum doriți, zâmbesc. Nu am auzit.*

La care, el, tare, rar și apăsător:

— Am spus că a trecut multă vreme! Apoi, se împlânzește: *Mulț vreme de când n-am mai fost aici. Parc-ar fi fost un an, nu o lună. Timpul trece greu. Nu-i înțeleg pe cei care zic: Cum a trecut de repede anul!... prin Sau viața... Asta, mirarea, mi-a rămas de când eram copil. Și simțurile mi s-au ascuțit ca atunci. Ascult muzica altfel.*

Mama, în momentele ei filosofice, cădea pe gânduri și ofta: Eh, ce ți-e și cu viața asta..., apoi se scutura și-și continua treaba. Nu-i plăcea să citească, în schimb îmi aducea teancuri de cărți. Cărțile m-au salvat. Nu știi de la ce. M-a învățat să citesc într-o iarnă, stăteam tolnit, iar ea îmi arăta literele, pe rând. După ce m-am săturat s-o urăsc, i-am fost recunoscător că a făcut-o. Fără cărți, aș fi ajuns orice... Un delincvent... Mă văd acum, ca într-un dans pe sârmă: mă aplec într-o parte, văd nebunia; mă aplec în cealaltă, văd perversitatea. Îmi place să risc să cad și să nu cad! Dacă aș avea o frânghie, m-aș putea scufunda... însă n-ar mai fi la fel.

— Poate că vreți să vă fiu eu frânghia, îi spun, să vă țin și să puteți fantasma în voie.

— Și ce, se enervează el din nou, dacă vorbesc la suprafață, nu se poate ghici cum sunt în adânc? Trebuie să vă spun totul negru pe alb? Altfel nu există fantasme? Asta, pentru că aveți o minte de femeie!

Râde. Știe că așa, pe divan, poate spune orice **despre mine**, lucruri de care s-ar rușina față în față. Și apoi, nu asta i s-a cerut, să spună ce-i vine în minte? Mai știe deja, după patru luni de analiză, că nimic din ce îmi spune nu are consecințe reale: nu-l răsplătesc dacă e bun, nu-l pedepsesc dacă e rău. Ce ușurare, ce spaimă. Aprecierea provocatoare despre mintea mea de femeie are mai multe funcții.

Prima e o îndrăzneală care îi ascunde vulnerabilitatea, e o contraruzine, cui pe cui se scoate.

A doua e un fel subtil de a vorbi despre dorința lui sexuală și de a mă excita în mod inocent — cuvântul „femeie” e îmbrăcat cu o „minte”, nu cu un „corp”

A treia, prin aluzia la echivalența femeie-lipsă de minte, e răzbunarea pentru interpretarea mea, care l-a rănit. Nu oferta mea de sprijin a auzit-o, ci partea cu „să puteți fantasma în voie” Păi, până acum, ce naiba a făcut? Se poate și mai mult? Alții fantasmează mai în voie de atât? Ce face el nu e mulțumitor, sau ce? Să-l las în pace deci, dar să rămân cu el: declarație drăgăstos-sfidătoare, de macho gingaș. Inspiră multă iubire, de ce oare n-o simte? Îl văd copil, în preajma unei mame seducător-nepăsătoare, copleșitoare. Interpretarea mea nepotrivită i-a dat totuși prilejul să fie agresiv. Asta e bine. Nu se lasă doborât.

Cât despre „mersul pe sârmă”, și-a apreciat nevroza, în mod spontan. Nu e psihotic, dar teama de asta există, teama în fața propriei dorințe de a-și pierde limitele, de a zburda nestingherit de norme, pe largul bulevard al nebuniei, cum spune Searles. Nu e nici pervers, însă pare dotat cu echipamentul necesar pentru așa ceva: îți poate manipula trăirile „din vorbe”, ca să se joace cu tine de-a șoarecele și pisica, te zăpăcește, te face să înțelegi una și să simți alta. Ar putea fi pervers, dacă ar fi mai distructiv. Pisica se joacă o vreme, apoi își înghite prada. El se joacă și atât, el își iubește interlocutorul, se identifică cu acest partener de hârjoană și, în afară de asta, se lasă el însuși prins de propriile-i puneri în scenă. E plăcut și excitant pentru el, dar cred mai degrabă că este un fel de a se face iubit și de a se proteja, totodată, de ceea ce ar putea fi jocul periculos al **celuilalt**. Îmi confirmă presupunerea că orice funcționare nevrotică (numită azi, în psihanaliză normală) are, undeva în adânc, resurse perverse pe care nu se îndură să le scoată la lumină.

Și-a făcut show-ul pe ziua de azi.

Nu-i adevărat, sunt eu mai puțin răbdătoare. Știu cât e de rănit! Cât poți fi de rănit ca să simți o încurajare ca pe o lovitură? De câte ori, acum o mie de ani, i s-a spus: „Poți mai mult, băiete!”, cu aerul unui „Hm, cam puțin!”? În ce an, în ce zi, la ce oră verbul **a face** s-a dat peste cap și s-a transformat în **a fi**? „Fii mai mult, băiete! Ești cam puțin, cam foarte puțin, cam deosebit de incredibil de mic de tot, ești invizibil!” Simt eu însămi cum încep să mă înfurii: duceți-vă naibii, părinți boșorogi și absurzi! Nu vedeți cum îl sufocați cu pretențiile voastre meschine, cu narcisismul vostru obscen? Nu simțiți cum vă hrăniți din trupul fiului vostru, canibali morali! Tyrannosaurus în costum și Archaeopteryx în fustă!

Ajunge. Tocmai era să cad în cea mai frecventă și inconștient îndrăgită, în cea mai populară capcană a psihanalizei clinice. Anume, alunecarea de pe țărmul explorabil, unde cuplul rațiune-simțire se plimbă eficient, bândâbâc! în bulboana clivajului domnului T.

Ce se întrevade acolo? Ura, la ea acasă. Horreo, horrere, horror, odiosus, abominare. Nu că ar fi vreo problemă cu ura, ba chiar, cine nu are niciun pic de ură, să-și cumpere, ea e necesară în multe operațiuni armate metaforice. Însă, puțină atenție, vă rog. Dacă te identifici cu ura filială și adormi acolo, legănat de dulcea muzică francică **hatjan**, domnul T. a câștigat un prieten linge-blide și a pierdut un psihanalist. Fiindcă dacă ne mutăm împreună în garsoniera 666, obținem două lucruri deodată. Unu, pierdem din vedere iubirea enormă a domnului T. pentru părinții săi; undeva, în alt cartier al istoriei lui, văd un puștiulică bucălat, în pijama cu urși (mici), spunându-le noapte bună și sărutându-i dragăstos pe... hei, dar aceștia nu sunt tot... aceia?

Unu deci, pierdem din vedere ambivalența de ansamblu și, în acest caz, ne putem duce cu toții la culcare, nemaifiind mare lucru de făcut.

Doi, deși deja e redundant, când psihanalistul se declară adept al sectei celor buni, care au permis de aruncat primul cu piatra, el va fi greu de identificat vreodată cu... canibalii din poveste. E dificil, chiar și numai din punct de vedere intelectual, să găsești asemănările dintre un sfânt și un... canibal, sau cum îi spuneam la supărare. Pe scurt, al doilea lucru e că am ratat ceea ce noi numim transferul negativ. Nu ai transfer negativ, nu ai analiza urii **hic-et-nunc**. N-ai hic-et-nunc, e ca și cum, în loc să mergi la teatru, mergi la un film de desene animate. Ți plac mai mult filmele de desene animate? Să fii sănătos. Atunci, e ca și cum, în loc să consumi mâncare organică, apelezi la sandviciuri cu E-uri. „În analiză, seducția e plăcută, dar e otrăvitoare”, spunea colegul german Michael Rotmann.

Nu rămân, așadar, în bulboana-hatjan, mă redresez. Din păcate, dar și, la fel de bine, slavă Domnului, nu pot să-i cer iertare și nu poate nimeni, pentru felul contorsionat în care el a fost iubit. Se va mai înfuria pe mine, pe timpul meu, pe mirosul străin din cabinet, pe vocile care se aud uneori în clădire... Atâtea corpuri intruse, prea multe!

Am „gândit” toate acestea printre minutele de tăcere ale analizandului meu.

— *Hm... Îmi vine în minte visul de astă-noapte, continuă el. Se făcea că eram pe o stradă pustie. Îmi răsare înaintea un copil mititel, palid, într-o cămășuță verzuie. Stătea cu picioarele depărtate, bine înfipite în pământ, precum un cowboy golaș. Nu mă băga în seamă pe mine, privea drept înaintea, de parcă era regele lumii. Părea asexuat. Mă apropii de el, mă aplec, îi iau mâna și îl întreb: Ce mai faci?. Îmi răspunde,*

cam răstit pentru vârsta lui: Ce vrei, bă? Sunt dezamăgit și mă aud gândind calm și răspicat, pe îndelete, cum nu fac niciodată în realitate: „Așa, carevasăzică“. Mă hotărâsc să-l sărut pe obraz. O fac. Apoi, pe celălalt. Obrajii copilului capătă culoare și viață, mă privește surprins. Mă uit la el și mă cuprinde din senin așa, ca o tristețe. Sentimentul că s-a întâmplat ceva ireversibil. Știți, ca atunci când oamenii spun: **Nu o să mai fie niciodată ca înainte.**

Iubirea înseamnă să lași timpul să treacă prin tine. Simțul timpului, trezit, aduce cu el simțul durerii și al tristeții. Pierderea.

— Mi-am spus în gând, în vis: Acum o să-l sărut pe gură. În momentul acela, brusc, visul s-a terminat.

Tăcere, neașteptată.

— Ca și visul, brusc, v-ați oprit, îi spun.

— Mă gândeam... dar asta n-are legătură... Mă gândeam la prima marți din vacanță (prima ședință din săptămână, la care l-aș fi așteptat dacă n-ar fi fost vacanță). În ziua aceea, m-am trezit dis-de-dimineată, ca și cum ar fi trebuit să vin la dumneavoastră și mi-era teamă că întârzii. Stând așa, mi-am imaginat deodată că noi doi am făcut un copil împreună. A fost prima oară când, imaginându-mi că am un copil, l-am văzut băiat: era în burta dumneavoastră transparentă, stilizat, așa cum desenează copiii. Era intens, totul. Când m-am dezmeticit, am realizat că n-o să se întâmple niciodată. Atunci, mi s-a făcut rău.

E momentul să intervin, ca și cum nu trebuia să las răul să intre în încăpere:

— Vedeți în mine o mamă care vă învață să citiți, dar care pare inaccesibilă. Vreți să treziți copilul din mine.

Pentru moment, nu mi-e clară semnificația lui „a citi“ Trimi-te, pesemne, la cărțile care l-au salvat pe domnul T. de la delincvență, adică de la prăpăstiile din fantasma lui cu mersul pe sâr-

mă. A învăța să citească înseamnă, poate, a se mișca în voie cu mintea, fără a cădea în psihoză sau în perversitate. Acesta ar fi rostul analizei lui: să stabilim împreună granița drumului mental viabil, măsura libertății lui. De unde și vorba psihanalitică de **borderline**. Pe o sârmă nu se poate trăi...

Tace din nou, dar știu că m-a auzit.

— *Azi am întârziat șapte minute, spune. Am alergat și, când am bătut la ușă, încă mai găfâiam. Oare de asta vreau să întârzii? Ca să alerg și pe urmă am un pretext ca să găfâi liniștit? Poate că asta e felul meu de a trișa...*

— *Da, fiindcă, în dimineața aceea din vacanță, ați avut emoții intense, îi răspund. Le ascundeți după altceva, ca după o perdea.*

— *Da. Da, se bucură el că a fost înțeles. Și apoi, altă perdea, și alta... iar când sunt eu, nu se mai știe. Vedeți, vă spun totuși asta! Am nevoie de tot tacâmul! Totul la vedere.*

Acest „totul la vedere” mă duce cu gândul la o altă ședință cu domnul T., când el mi-a povestit despre cum a asistat la un spectacol dat de un fel de clown. Iată povestirea lui de atunci.

Faza cu clownul

— *Mă plimbam prin Stockholm. De fapt, aveam treabă și voiam să se întâmple ceva care să mă facă să cred că mă plimbam. Înainte să aflați faza cu clownul, trebuie să aflați ce am descoperit despre mine și relația mea cu cuvintele.*

Eu nu respect cuvintele.

Aici, domnul T. râde amar. Râsul amar e un amestec de plăcere și tristețe.

— *De aici, continuă el, derivă faptul că nu am încredere în capacitatea dumneavoastră de înțelegere. Relația dintre mine și mama a*

fost cum nu se poate mai concretă: dincolo de cuvânt. Cuvintele nu mă pot susține atunci când concretul mă invadează.

Mersi! Îi dă mâna să râdă amar de cuvinte, el, care le stăpânește așa de bine! Uneori, le învârteste atâta, că te amețește. Ce bogăție, ce risipă. Oare îl invidiez?

— De aceea, pentru mine, dragostea este incompatibilă cu munca intelectuală. Nici tata nu avea încredere. Îmi spunea: „Ești deștept, dar în fapt ești prost” Apoi, altă dată: „Știi, mi-e teamă că o să mă ajungi din urmă” Oare mă invidia?

Ha!

— Nu mi-a încurajat niciodată logica, rațiunea, puterea de abstractizare. Doar intuiția. Așa că eu mă folosesc de cuvinte ca de niște unelte insuficiente. Nu le spun pentru a comunica, le spun pentru a transporta sentimente, dintr-un corp în altul.

În clipa asta, de exemplu, aș vrea nu să-mi spunei ceva, ci să vă țineti mâna pe burta mea.

Tata a renunțat la inteligența lui abstractă. Eu de ce aș face ceea ce el ignora, ba chiar disprețuia? Mama, în schimb, era mândră de succesele mele. El încuraja doar ce știa că stăpânește din vârf.

Mi-ai spus odată că vreau să vă provoc sentimente, ca și cum m-aș juca, să nu mă plictisesc. E adevărat, dar asta e la suprafață, e o apărare. De fapt, e prea mult, totul, pentru mine. Trebuie să **împart** ca să suport, e prea mult, mă sperie intensitatea lor dinăuntru. În loc să le pun în cuvinte, le transmit, ca să le pot **vedea**. Tata avea un fel de a-mi spune: nu citi, trăiește și sedu! (în numele lui, adică), vocea contează, nu ceea ce spui! Sedu-i, nu-i iubi, întoarce-te la mine victorios. Cucește-i, nu te lăsa cucerit.

Iar dumneavoastră... aveți un fel de a-mi cere să recunosc că vă iubesc, să o recunosc textual. Oficial, în cuvinte. De ce să fac asta, ce obțin? Ca să mă lovesc de zidul tăcerii? **Ura**, ehehei, ea da. Cel puțin, cu

ea pot acționa! Pot pleca, de pildă. Dar iubirea? Ce pot să fac cu ea aici? Să rămân cu ea, așa cum aş rămâne cu un buchet de flori care mi-a fost returnat? Nici mama nu-l primea... Vreau să vă iubesc fără să știți, ca pe ea. De ce?

Cum am putut trăi în casa aceea, care gema de senzualitate? De dorințe, luptă și suferință? De plăceri ascunse, de vinovăție? Cum de n-am înnebunit? Fiindcă nebunia e interzisă.

Mă plimbam prin Stockholm, deci, fără să simt nimic deosebit, în afară de o stare ușoară de foame, care-mi place, fiindcă mă face vigilent. Dau de o piață, aproape goală, pavată cu pietre, cum îmi place mie. Un băiat foarte tânăr, păr blond, lung, drept. Totuși, băiat, deși gingaș. Mă opresc, încerc să înțeleg ce se întâmplă. Între timp, încep să se strângă oameni, tot mai mulți. Erau atrași, ca și mine, de modul lui misterios de a trebului acolo, în văzul tuturor, cu niște mișcări ușoare, delicate, ca într-un dans lipsit de logică.

Ce dracu' face?

Lua de pe caldarâm tot felul de obiecte mărunte, pe care le învârtea, în sus și în jos, câte două-trei deodată. Se întorcea spre sacul lui, de fiecare dată pe altă parte, ca să mai scoată ceva, de diverse culori. Ce nai-ba... Lumea se apropia, ca să vadă ODATA ce se petrece.

Tipul, aproape un adolescent, era bine îmbrăcat. Încurajat de prezența mulțimii, zâmbea timid. Mi s-a părut chiar că s-a îmbujorat. Apoi a chemat o fată din mulțime. Pot să vă jur, era o oarecare, prima care a vrut. Vreau să spun că n-a fost nicio escrocherie, nu se cunoșteau și am avut dovada la sfârșit, când, în timp ce eu l-am urmărit, ea a plecat. Ea conta, chipurile, ca asistentă. Știți spectacolele clasice cu iluzioniști și scamatori?

Aici, se oprește câteva secunde. E familiarizat cu modul meu de lucru, știe că nu îi voi răspunde la genul acesta de întrebare ținută, care cere un „da” sau un „nu”. Întrebarea nu e nici retorică, altfel ar fi continuat, nestingherit. Cred că-mi spune, de fapt, un „hei, ești atentă?”. Așa că scot un gen de mormăit, pe post de „prezent”. Dar el transformă până și asta într-un joc, nu se lasă.

— Ia să văd, ce-am zis ultima oară?

— Nu pierdeți ocazia să vă jucați puțin cu mine, îi spun. Dar, dincolo de asta, cred că vreți, într-adevăr, să verificați dacă m-ați captat.

„La fel ca băiatul din Stockholm”, aș fi continuat, însă n-am vrut să-i întrerup povestea cu o interpretare care i-ar fi putut schimba firul gândurilor. Era timp și pentru așa ceva.

El, vesel:

— *Cam da! Deci tipul pregătea spectacolul cu o lentoare de neimaginat. Hai, că începe. Îi dă indicații tipei, să țină te miri ce în mâini, în poziția cumpănă, vreme în care el încearcă să facă o șmecherie cu toate alea. N-am înțeles niciodată ce ar fi urmat să se întâmple fiindcă, în cele zece-cincisprezece minute cât a durat show-ul, unul dintre ei scăpa încontinuu câte ceva din mână. Bașca, fata obosea și mai lăsa piciorul jos, așa că trebuia să o ia de la capăt. Lumea părea tot mai excitată și am presupus că gândea, ca și mine: băiatul e un biet începător, ce frumușel e! Ce neîndemânatic, dar ce curaj, să ocupe o piață cu un spectacol nepregătit, trebuie să fie disperat ca să se facă așa de râs, totuși e calm și zâmbitor, fericit în jocul lui haotic, hai să-l iertăm, poate iese ceva și asta o să-i dea avânt. Lumea nu părea dezamăgită, ci mai curând înduioșată. Deși pe scenă nu erau decât niște pregătiri stângace, totul avea ceva simpatice.*

În sfârșit, fata a fost trimisă la loc. Băiatul s-a înclinat, cu o față rușinată (dar nu excesiv de rușinată), și-a scos șapca și a lăsat-o jos,

întoarsă, apoi a început să-și strângă echipamentul. I-am lăsat și eu bani, ca toți ceilalți. Nu mă puteam rupe, să plec. Aveam sentimentul că am asistat la ceva unic și nu înțelegem la ce. Ba știu. La spectacolul nepriceperii, inedit pentru un lucru (spectacolul) care, prin definiție, se vrea a demonstra ceva. La o contradicție în termeni am asistat.

Așa că am mai stat puțin, apoi l-am urmărit, să văd încotro o ia.

S-a oprit lângă motocicletă, să-și numere banii. Atunci, când și-a întors fața, am înțeles. Era un profesionist. Neîndemânarea lui, în pofida căreia, credeam noi, l-am plăcut cu toții, era premeditată. Spectacolul tocmai asta era: să ne facă să credem că nu se pricepe, că noi suntem buni la suflet și deosebit de subtili intelectual, așa încât nu dăm doi bani pe performanță, ci suntem deschiși la inedita experiență a rătăirii cu zâmbetul pe buze, apoi îl consolăm oferindu-i mai mult decât altor pricepuți banali.

Bravo, măi.

A plecat, cu noua, sau vechea, lui față, cu o expresie de duritate pe care mi-o imaginez despre copiii crescuți pe stradă și căliți în frig. L-am privit cum încăleca motocicleta și pleca în trombă, fără pic de regret. „Și cu mine cum rămâne?“, îmi venea să strig înnebunit, să-l opresc, să-l îmbrățișez amarnic. Am simțit atunci o durere nemaivăzută, de parcă îmi murea un frate. Fratele specialist în supraviețuire. Mad Max, junele prim postcataclism. Durerea mea era și pentru el: eu știam că îl pierd, dar el nu știa că m-a pierdut pe mine.

Tace mult, apoi pronunță încet și cu nepăsare:

— *Eu sunt el.*

Aceasta a fost povestirea cu clovnul, pe care am asociat-o afirmației domnului T. despre „totul la vedere“, după care

ședința a continuat cu răspunsul lui la interpretarea mea cu copilul.

— *Ce ai spus mai devreme, cu copilul, e adevărat. Foarte adevărat. Da, aveai astă-toamnă o blândețe pe care n-o mai regăsesc... da, văd acum doar priceperea dumneavoastră fermă... Știți ce? Mai bine doi, o fată îmi rămâne mie, un băiat vă rămâne dumneavoastră.*

Îmi amintesc... eram măricel, acasă, stăteam peste tot la întâmplare, cum se nimerea, răscrăcărat, cum zicea bunica, Dumnezeu s-o ierte. A venit tata și mi-a spus: Te-a văzut mama, nu mai sta așa. Nu-i frumos.

Tace din nou. Poate că o face ca și cum și-ar fi acoperit deodată trupul minții, sub ochii tuturor celor care, nevăzuți, intraseră deodată în cabinet. Apoi, cum nimeni, altcineva decât el, nu spune nimic, își regăsește curajul:

— *Mă întreb, iar și iar, dacă mama mă lăsa s-o iubesc. Odată, am vrut s-o sărut și s-a ferit.*

— *O provocați, îi spun cu o voce care îmi pare cam aspră, dar nu într-atât cât s-o înfuriați și să vă admonesteze direct. Apela la tatăl dumneavoastră. Încercați să-mi spuneți că mamei dumneavoastră îi era teamă să nu aibă dorințe față de dumneavoastră.*

— *Știți, răspunde el amărât, nu cuvintelor mele, ci felului în care i-au sunat, v-ați schimbat în ultima vreme. Nu mai sunteți mămoasă. Sunt două persoane în dumneavoastră. Nu e o sinteză, sunt două persoane diferite! O Ea și un El în același timp.*

— *Îmi mai spuneți, îi realizez eu în sfârșit amărăciunea, că mama din mine se ascunde în spatele tatălui.*

— *Da. Exact asta am vrut să spun.*

Era deja tăios, rece, obiectiv. Copilul cowboy, clovnul neîndurător. Tristă reconciliere în recunoașterea, împreună, a adevărului, atât cât se poate el lăsa recunoscut...

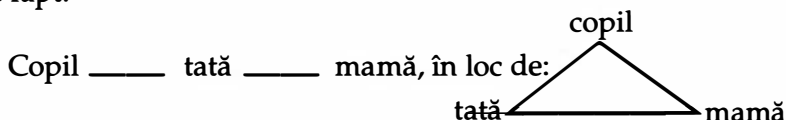
E vorba aici de ceea ce analiștii numesc „triangulare”, o extensie conceptuală a complexului Oedip, dezvoltată de Lacan, Bion și, mult, de psihanaliza franceză contemporană. Domnul T. descoperă, în sensul fotografic de dezvoltare, un mod în care s-a relaționat cu părinții săi și care i-a îngreunat accesul la triangulare. El a descoperit acest lucru, pe care îl știa deja inconștient, transferându-mi-l în mod procedural, implicit, apoi percepându-l afectiv ca venind dinspre mine (adică detectând o mișcare psihică reală din partea mea, doar că ruptă de originea ei transferențială). Acesta este jocul transferului și contratransferului, un joc bazat pe ceea ce aș numi proiecții în profunzime ale analizandului: proiecția sa nu este o simplă imagine, ci se întrupează în personaje-persoane, devine tridimensională, iar trecutul este pus în scenă, cu o marcă a inconștientului care îi dă valoare de vis, fertilă pentru schimbare.

Mai precis, domnul T. Îmi spune că tatăl nu-l lasă să rămână singur cu mama — fiindcă *asta* percepe el ca fiind contratransferul meu — deși, aparent, mama e cea care se ferește să rămână singură cu el. Evident, vorbim nu despre despre mama copilăriei timpurii, matricea nașterii minții lui, ci despre mama oedipiană, tardivă, cea pe care o vede ca fiind sexuală și plină de dorințe, femeie.

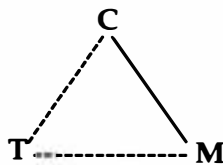
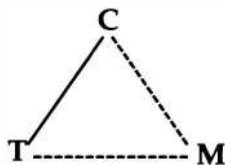
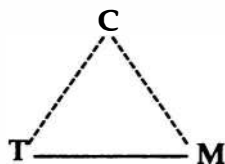
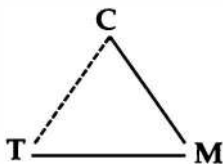
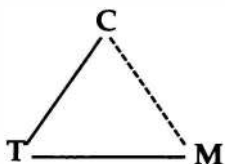
Domnul T. sancționează următoarea situație afectivă:

Copil ——— tată ——— mamă, în loc de cea dorită de el:
copil ——— mamă.

În viziunea mai cuprinzătoare a triangulării, el sancționează, de fapt:



Conform triunghiului, copilul din domnul T. își „vede” ambii părinți atât separat, cât și împreună cu diferite accente, în diferite momente:



Etc.

În realitate, combinațiile relaționale trebuie să țină seama de faptul că părinții au sexe diferite, că au avut și au o relație sexuală, de asemenea de faptul că ei aparțin unei alte generații, oricât de tineri ar fi. Ei au trăit într-o vreme când domnul T. încă nu exista. Înțelegerea acestei realități teribile aduce un beneficiu enorm, lucru pe care l-am învățat din analiza unei alte persoane, care mi-a spus că, în clipa când i-a putut simți pe părinții ei

ca fiind împreună, a reușit să se simtă, în sfârșit, pe ea însăși, **întreagă.**

Ce ilustrare mai bună de atât a originării corpului nostru în împreunarea altor două corpuri? Și a modului în care cele mai abstracte gânduri ale noastre sunt impregnate de aceste trupuri oedipiene? Romain Gary scria undeva, încercând să-și explice neputința de a fi fericit: „Dacă mama mea ar fi avut un iubit, n-aș fi suferit de sete în fața fiecărei fântâni pe care am întâlnit-o...”

La opt ani de la sfârșitul analizei

Domnul T. mi-a telefonat. Voia să mă vadă. Când a apărut în ușa, m-am gândit: „Bine că n-a făcut-o peste douăzeci de ani. Așa, încă mai semănăm cu noi”, el cu el, eu cu mine. (În psihanaliză, asemenea lucruri trebuie deseori precizate.)

— *Dacă mă uit la dumneavoastră, îmi spune, văd că ați înaintat în vârstă. Dacă vă uitați la mine, vedeți bine că m-am maturizat!*

Zâmbim amândoi, el cu aerul acela șmecher, de adolescent. Ne-am amintit, probabil, în mod nostalgic, de felul lui de a-și proteja dorința, iubirea și delicatețea cu scutul acela de sfidare tandră.

Privește pe fereastră cu o liniște gânditoare. Mă bucur pentru el. Mă are înaintea lui, știe că-l privesc, că își arată corpul, fața, și nu se mai străduiește să fie cumva anume. Cu paisprezece ani în urmă, s-ar fi preocupat intensiv, cu viteza luminii, să-mi scaneze reacțiile subtile și, conform lor, să țeară la pânza seducției, pânza copilului aflat la vânatoare de iubire. Acum, poate să-mi prezinte singurătatea lui, posesie cucerită cu muncă.

Singurătatea e un lucru prețios, care trebuie cucerit, după ce treci de valea-plângerii-a-sentimentului-de-a-fi-singur. A reușit, domnul T. Dar, hei, mă ține și pe mine cineva la curent cu ce se întâmplă acolo, la el?

De parcă m-ar fi auzit, domnul T. revine aici și acum:

— *Anii ăștia, mi-am tot spus: Nu i-am mulțumit niciodată. Am s-o fac neîntârziat. Cel târziu, săptămâna viitoare. Neapărat, luna viitoare. La anul sau niciodată.... În fond, erați cu mine peste tot, întotdeauna. Erați în mine. La ce să vă mai mulțumesc?*

Și continuă:

— *Până când a venit înțelegerea, ca un trăsnet. Nu voiam să vă spun mulțumesc (ca să mă asigur că știți că știu ce mult a însemnat experiența asta pentru mine) fiindcă mulțumesc are sensul... îngrozitor... de sfârșit. Iată. Până când plec de aici, azi, îl voi spune.*

Tace. Își privește ceasul. Îi simt teama și lacrimile. Aerul muștește, deodată, de ele, tocmai azi, când era planificat, pus la punct vreme de opt ani, un **happy end**.

Vreau să-l ajut.

— *Mi-ați mulțumit deja, în felul dumneavoastră.*

— *Nu, spune. Nu așa.*

Și mă privește drept în ochi. Adică: pot și singur.

— *Mulțumesc pentru că aici am învățat să plâng. Na, că am zis-o. Acum n-o să vă mai văd niciodată.*

Apoi, a început să-mi povestească viața lui.

Postfață

Psihanaliza se ocupă cu un domeniu care se găsește la limita dintre natură și cultură (André Green). Prin versantul „natură”, ea se apropie de științele biologice și neurocognitive. Prin utili-

tatea de tratament psihologic, ea se înclină spre medicină (vindecare).

Regretatul Lars Sjögren se gândea la felul în care muzica îmbină tehnica și arta: ca să ajungi să interpretezi simfonii, ai nevoie de multe ore de solfegii. Spunând aceasta, el schița gestul de a cânta la pian. Metafora avea scop didactic — precum interpretarea muzicii, interpretarea psihanalitică devine artă numai cu o tehnică îndelung antrenată. (Ca peste tot în lume, și la noi, un psihanalist are nevoie, în afara unor studii academice, de minimum șapte ani de „solfegii“.) Era în 1995, la un seminar internațional, într-o vreme când încă mai puteai auzi: românilor nu li se potrivește psihanaliza. Adică, avem de-a face cu o profesie prea riguroasă pentru năvalnic-leneșul român, o haină prea nemțească (prin metodă și cadru) pentru trupul lui balcanic.

Timpul a arătat altceva! Pesemne că defectele românului, puse împreună și învățate într-un fel anume, produc acea calitate tainică numită **receptivitate**.

Dar psihanaliza este o terapie prin Cuvânt: **talking cure**, spunea o pacientă de-a lui Freud. De aceea, un analist precum Eero Rehardt, spre sfârșitul vieții, a ajuns să șoptească, așa, ca pentru sine, într-o companie neoficială: „Psihanaliza înseamnă poezie, cred asta tot mai mult“ Pesemne, se gândea la strădania de a pune în cuvinte inexprimabilul.

Povestirea de față este mai mult o poveste, pe alocuri romanțată. În comunicările clinice dintre psihanalisti, totul arată, de obicei, mai tehnic și mai codificat. Povestirea aceasta e o ficțiune. Domnul T. este un pacient imaginar și un mozaic. El conține

feluri de a fi, idei și fantasme pe care le-am întâlnit de-a lungul anilor în clinică, în viața reală sau în cărți. Pe undeva, el aduce cu caracterul eroic karamazovian Dmitri. De pildă, visul domnului T. cu copilul mi-a amintit, în mod ciudat, de visul lui Dmitri cu „copchilașul”, vis care vorbește despre ceea ce Dostoievski a numit, în **Frații Karamazov**, „un sentiment inconștient de disperare”

A nu se crede că văd în acest personaj compozit un pacient ideal. Modul lui de a funcționa în ședință a rezultat din intenția de a-i comunica unui cititor neavizat ceva din experiența psihanalitică. Alura de funcționare isterică — pe care analista o preia, prin identificare, în comentariile ei taciturne — a fost necesară deoarece isteria, în sensul ei clinic pozitiv, are avantajul de a transfera direct, deși nu neapărat verbal, afecte și reprezentări, fără ocolișurile defensive, mai complicate, ale altor patologii.

Chiar de-ar fi reală și consemnată în detaliu, ședința n-ar ilustra decât o milionime din ceea ce s-ar putea întâmpla, psihic vorbind, în patruzeci și cinci de minute. La extremă, ea ar putea consta până și într-o lungă tăcere. Chiar și atunci am avea de ales, de pe paleta largă a atâtor moduri de a nu vorbi, de la tăcerea mortiferă la cea asurzitoare.

Întâlnirea dintre pacient și analist, întâlnire a cărei libertate simbolică vine dintr-o metodă și un cadru riguroase, nu este un monolog. Când analistul tace, analizandul îi vorbește cuiva de la care își imaginează un răspuns, sub forma unui anumit fel de prezență sau absență. Nu este niciun dialog, fiindcă schimbul de cuvinte are rostul precipitării chimice a lumii interne a subiectului, și numai a lui. De aceea, narcisismul psihanalistului trebuie a fi fost bine pritocit în propria lui analiză, fiindcă aici nu este prea mult loc pentru acesta.

În mare, ședința domnului T. vorbește despre iubire și separare. Despre cât de sinuos arată drumul transformării, de la iluzia schimbării propriei istorii reale spre schimbarea reală a propriei istorii sufletești. Când domnul T. învață să plângă, o face nu numai pentru oamenii pe care i-a pierdut sau pe care nu-i mai iubește, ci și pentru iubirea pe care el însuși n-a primit-o, pentru dorințele din el la care sfâșietor a renunțat, ba chiar pentru toate prilejurile furioase în care eu nu l-am auzit și înțeles, ori nu mi-a păsat în modul precis așteptat de el.

Ne separăm de lucrurile pe care le-am avut, apoi de cele despre care n-am vrut, atâta vreme, să aflăm că nu le vom avea niciodată. Pe urmă, asemenea domnului T., putem începe să trăim.

FLORENTINA PALADA

- Formarea de bază în psihoterapia centrată pe persoană s-a desfășurat în perioada 1999–2004 cu o echipă de psihoterapeuți formatori acreditați ai Asociației OEGWG (Societatea austriacă de psihoterapie științifică centrată pe client și de conversație orientată pe persoană) din Austria

- Încă de la sfârșitul facultății a avut primele încercări privind ceea ce credea atunci că înseamnă să fii psihoterapeut, când a urmat pe fragmente diferite formări. După câțiva ani de căutări a rămas în această formă de psihoterapie și a înțeles treptat ce înseamnă să fii terapeut. A început activitatea de psihoterapeut sub supervizare în 2002, iar din 2004 lucrează ca psihoterapeut

- Membru fondator al Asociației Române de Psihoterapie Centrată pe Persoană, înființată în 2001. În prezent, formator și supervisor. Membră a Federației Române de Psihoterapie și a World Association for Person-Centred & Experiential Psychotherapy & Counselling.

- 7 ani de experiență în psihoterapie
- Deviza personală ca psihoterapeut:
E greu, dar pe urmă e bine!

4 ore

Și această poveste, începe ca toate celelalte, cu un telefon.

Se aude vocea unui bărbat care dorește o programare. E cu o săptămână înainte de sărbătorile de iarnă și stau puțin pe gânduri la ideea că va urma vacanța, însă fac totuși programarea.

Sosește momentul primei întâlniri. Îl întâmpin la ușă ca și pe ceilalți clienți. Urcă grăbit pe scări și mă fixează cu privirea destul de insistent, în timp ce facem cunoștință. E acel moment în care două persoane se „citesc” reciproc și simt ce fel de relație pot avea unul cu celălalt.

A intrat, s-a așezat pe fotoliu, și-a împreunat mâinile și a început să vorbească. A intrat direct în poveste, de parcă ne-am fi cunoscut de ani buni.

Ca terapeut, sunt foarte atentă în timpul primei întâlniri la felul în care începe să se construiască relația, la ce trăiri aduce în mine prezența celui alt. Simțeam că trebuie să-l ascult, că are multe să-mi spună și am lăsat deoparte modul meu obișnuit de a face primul interviu.

A început prin a-mi spune că e căsătorit, că are un copil și că-și iubește foarte mult soția. Că de câteva luni nu mai poate dormi, că a slăbit 25 de kilograme într-un timp scurt și că are

niște „stări” când ajunge acasă. Că suferă pentru că simte că relația cu soția s-a schimbat în ultima vreme și că e foarte îngrijorat. Se gândește că soția ar putea avea pe altcineva, deși ea neagă de fiecare dată când e întrebată. O întreabă asta din ce în ce mai des și acest lucru, în loc să-l liniștească, îl face din ce în ce mai suspicios. Nu-și mai dorește să se vadă cu prietenii, la birou e tot mai nervos și mai puțin implicat în activități. Nu mai are chef să se joace cu copilul, se simte prost dispus și iritat din orice. Face un anumit lucru, dar, de fapt, gândurile îi zboară în altă parte și nu se poate liniști. Nu se poate odihni noaptea, se ridică din pat și stă ore în șir în balcon fumând. Are o senzație în jurul inimii ca și cum ceva îl strânge foarte tare și-l doare. Se simte foarte schimbat față de cum se știa, vesel, sociabil, optimist, productiv.

La birou are dificultăți, nu mai are chef de muncă, nu-l mai interesează cum merg contractele, se simte departe de angajați, nu mai e interesat de dezvoltarea proiectelor. Îmi spune că „de obicei când am ceva de făcut mă străduiesc să fac mai repede decât e termenul”, dar acum acest lucru e făcut cu mare consum de energie, se străduiește mult ca să facă ceva. Nu mai are chef să iasă cu prietenii.

Toată această frământare interioară se vede și în modul cum își freacă mâinile în timp ce vorbește, nu poate sta liniștit pe fotoliu, respiră alert de parcă are multe adunate în interior și nu știe de care să scape mai întâi, ce să spună mai repede. De parcă e multă agitație în interior.

La un moment dat aduc în discuție frecvența cu care ne putem vedea și alege să vină de două ori pe săptămână. Din nou sunt puțin surprinsă, pentru că de obicei persoanele aleg o dată

A doua oră

Începe prin a-mi spune că a dormit un pic mai bine noaptea, dar că stările persistă.

„Seara încerc să deschid o discuție cu soția mea și s-o întreb dacă mă mai iubește, dar ea fie mă evită, fie îmi răspunde scurt că simte aceleași lucruri față de mine, fie după scurt timp se enervează și pleacă în altă cameră. Rămân la fel de îngândurat și agitat.”

Apoi îmi spune că acest lucru se repetă de câteva luni și atunci înțeleg că nevoia lui de a deschide astfel de discuții e foarte mare și că apare foarte des.

Îl ascultam preocupată să urmăresc povestea spusă, dar și cealaltă parte, povestea emoțiilor din spatele celor spuse. De obicei, oamenii povestesc un eveniment fără să se refere și la trăirile pe care le-au avut în timpul derulării aceluia eveniment. În terapie ne oprim mai mult asupra acestora din urmă, la trăirile avute și la semnificațiile pe care acestea le au pentru persoana respectivă.

Întrebându-l cum se simte cu faptul că tot încearcă să deschidă o discuție și nu reușește să ajungă și să primească ce-și dorește, îmi spune că se simte neascultat și nebagat în seamă și încet, încet această trăire îl duce spre copilăria sa. Începe să intre în contact cu amintiri din copilărie.

Îmi spune că are un frate mai mare cu care nu a avut o relație foarte bună, că a simțit mereu din partea lui și a părinților că nu e la fel de bun ca el și nu au fost apropiați. Relația cu mama

mi-o descrie ca fiind destul de distantă, adeseori mama îi lăsa o listă cu ce are de făcut în ziua respectivă până se întoarce ea de la serviciu. Scopul „listei“ pare că era dorința mamei de a-l ține ocupat în acest interval, pentru a nu-l scăpa de sub control. El se străduia să îndeplinească tot ce era trecut pe ea, pentru a fi un copil bun și pentru a evita pedepsele. Își amintește de clipele de singurătate în care stătea și plângea, fără ca nimeni să vină să-l întrebe ce i se întâmplă sau să-l liniștească. Aceste amintiri îl fac să plângă din nou și în timpul ședinței. Un plâns adânc, care-i face tot corpul să se zguduie. Mă simt atinsă de durerea și singurătatea copilului din el. E unul dintre acele momente din terapie în care pur și simplu se creează o atmosferă specială în care persoana care vine ajunge la trăiri de mare intimitate și le împărtășește cu terapeutul. Iar terapeutul e acolo pentru acea persoană și pentru ce simte ea. E o apropiere profund umană.

Înțelege cât de singur a fost în copilărie, câte dorințe au rămas neauzite de părinți, câte eforturi a făcut ca să fie mai aproape de copilul pe care părinții îl doreau, nu de cel ce era el de fapt.

Își lasă gândurile să zboare și să facă tot felul de legături între evenimente trăite în momente diferite ale vieții, cuvinte auzite de la cei din familie și stări pe care le are și în prezent. E ca o călătorie interioară care a început spontan.

Pentru o vreme îl cuprinde tăcerea.

La un moment dat îl aud spunând, din nou cu lacrimi în ochi: *„Nu vă puteți imagina ce înseamnă pentru mine să vorbesc mai mult de două minute și să nu fiu întrerupt. Soția mea fie mă ia peste picior, fie se enervează și pleacă“*. Atunci am înțeles cum istoria se repetă și că acum se simte la fel de neascultat, neauzit ca și în copilărie.

Și că se străduiește și acum să facă ce trebuie pentru a fi, de această dată, pe placul soției. Partea proastă cu ce înțelegi e că scopul terapiei nu e să înțeleagă terapeutul despre ce e vorba, ci persoana care vine. Ea trebuie să facă legăturile și să înțeleagă.

Și, în același timp, am înțeles că în acel moment se simțea ascultat și că asta îi dădea o senzație plăcută.

Atmosfera din timpul ședinței era foarte densă, era una dintre acele ședințe în care timpul pare că a rămas pe loc, concentrarea e foarte mare, emoțiile au intensități uriașe, se ajunge departe, departe în miezul ființei. Sunt momente aproape magice.

A treia oră

Între timp a fost vacanța de iarnă de două săptămâni.

Am avut senzația că mă întâlnesc cu o altă persoană. Era zâmbitor, corpul avea un tonus bun și a început să-mi povestească despre „marea transformare”

După ședința anterioară a avut câteva nopți de nesomn în care chinurile au fost foarte mari, până ce s-a hotărât să scrie pe hârtie. A înțeles că ce l-ar ajuta cel mai mult să pună pe hârtie ar fi... fricile, fricile cele mai mari, acei balauri care-l chinuiau fără să-și dea seama. Și i-a venit ideea să facă un tabel. O coloană cu frică, una cu consecințele cele mai îngrozitoare și una cu soluțiile. „Înainte să îndrăznesc să scriu cea mai mare frică îmi simțeam tot corpul încordat, palmele îmi transpirau, inima îmi bătea foarte tare, eram gătuț, dar până la urmă am avut curajul să recunosc ce mă îngrozea atât de tare. Și-a făcut loc încetul cu încetul acel gând care mă chinuise atâta vreme și pe care nu avusesem curajul să-l las să iasă, și anume că soția ar putea să mă părăsească.” „Mâna îmi tremura, dar am reușit să scriu această

frică pe hârtie și am început să mă uit la ea ca la ceva exterior. Tensiunea din corpul meu mai scăzuse. Simțeam că reușisem să ating nivelul maxim al amenințării. Nimic nu putea fi în acel moment mai rău decât asta.”

Apoi a trecut în tabel consecințele acesteia, precum și alte frici de intensități mai mici, asupra cărora n-a insistat prea mult.

Pare că acela a fost momentul în care ceva s-a produs. A putut să facă loc în conștiință celei mai mari amenințări pe care până atunci doar corpul lui o trăise. Suferința corpului de până atunci devenise ceva conștient, inamicul era la vedere. Corpul lui slăbise (25 kg e enorm în trei-patru luni, și asta mă și speria-se puțin când am auzit), nu dormea, era neliniștit, inima îi bătea altfel, în piept avea senzații de sufocare până când, în sfârșit, a aflat ce-l făcea să sufere atât. Era frica. Se simțea cumplit de amenințat.

Și a reușit să-și găsească singur modalitatea de a se confrun- ta cu frica.

Eu nu fac terapie cognitiv-comportamentală, nu dau teme pen- tru acasă, nu le propun să-și facă liste și să dea note în funcție de intensitatea emoției, dar m-am trezit că el le făcea singur, că de asta avea nevoie și că așa se liniștea și putea să meargă mai depar- te. Să aibă hârtii cu tabele în buzunar.

Iar asta a făcut să-mi întărească încă o dată o credință a roger- sienilor cum că persoana care se află în fața ta știe cel mai bine ce-o face să sufere și ce ar putea s-o ajute cel mai bine.

Apoi îmi spune: „Marea revelație a fost când am înțeles că nu trebuie să mai deschid discuții, să nu mai pun presiune pe ea (pe soție). Mi-am dat seama că nesiguranța e a mea, că totul e în capul meu. După ce am reușit să scriu pe hârtie ce mă sperie cel

mai tare, și asta a fost foarte greu să fac, adică să fiu părăsit, am putut să-mi văd viața mai departe. Să înțeleg că viața mea nu se oprește aici. Atunci m-am eliberat de frică. A fost așa de greu să recunosc acest lucru, că mă trecea cu transpirații, simțeam că mi se face rău“

„Apoi, încet-încet am început să mă liniștesc. Inima nu-mi mai bătea atât de tare, presiunea fantastică pe care o simțisem până atunci începea să se risipească și o senzație plăcută, de relaxare, începea să se instaleze în corpul meu.“

„Bineînțeles că tot mi se strânge inima când mă gândesc că ar putea să mă părăsească soția, dar ceea ce simt e că viața mea nu se mai termină dacă acest lucru se va întâmpla. Pot să văd și mai departe. O să fie foarte greu, dar o să văd ce o să fac.“

A reușit să găsească curajul de a-și înfrunța frica. După ce s-a simțit ascultat, înțeles și acceptat cu neliniștile și fricile lui, a putut să se raporteze diferit la ele, a putut să suporte și să facă față celei mai mari amenințări din acel moment al vieții sale. Până atunci, dincolo de amenințare nu mai vedea nimic, totul se oprea acolo. Putând să-și cuprindă frica și să se uite la ea de la o oarecare distanță, a reușit să vadă mai departe, să-și vadă viața lui dincolo de acest obstacol. A recăpătat perspectiva.

Și brusc s-a schimbat registrul discuției.

A început să vorbească despre proiectele lăsate baltă la serviciu, de faptul că simte că se poate uita la alți oameni și că se simte deschis față de ei. Că e ca o senzație stranie când realizezi că ești prezent într-un loc unde până mai ieri, deși erai acolo, totuși, ce se petrecea în tine te făcea să te simți foarte departe de ce e în jurul tău.

Și, în același timp, simțea că se raportează diferit și la el. „Acum mă întreb ce-mi place mie, ce-mi doresc eu să fac pentru mine? Am început să mă iau în calcul și pe mine. Până acum eram orientat spre exterior. Credeam că dacă fac bine tot ce am de făcut îmi va fi bine și mie. Acum văd că e invers, dacă îmi e bine mie, o să le fie la fel și celor din jurul meu.”

Iar asta nu-l mai făcea să se simtă vinovat.

Și i-a revenit cheful de a se juca cu copilul. De la situația în care când venea acasă fiecare cerere a fetei de a se juca împreună îl irita și nu-i plăcea, dar în același timp se simțea vinovat că nu se joacă suficient cu ea și că o respinge, și atunci încerca să n-o refuze, dar nu se putea implica de-adevăratelea în joc, acum descrie asta cu totul diferit. E o altă stare, în care când e acolo cu ea și se joacă chiar simte că i se întâmplă asta, că se joacă și el atunci și nu că e doar un partener acolo pentru ea. Și poate împărtăși bucuria simțită și de-abia așteaptă să-și vadă fetița seara. A ajuns din nou să vină cu drag acasă.

A patra oră

Ce-a de-a patra întâlnire s-a desfășurat într-o atmosferă foarte diferită față de celelalte. Era deja decis să încheie și parcă nu mai erau prea multe de spus. Ca și cum tot ce a vrut să spună fusese deja povestit. Era vesel, relaxat și acum voia doar să-și ia rămas-bun.

A început să-mi vorbească despre planurile de viitor, despre locuința pe care o construia, despre alte idei de extindere a afacerii pentru a-și susține financiar construirea casei începută cu ceva vreme în urmă. A început să se implice și să reia lucrările

pe șantier, să urmărească fazele construcției și să grăbească finalizarea lor. Această casă fiind o dorință mai veche a soției. Era foarte încântat că simte din nou că poate să facă asta. Erau acele lucruri de care nu putuse să se mai ocupe de multă vreme.

Era o atmosferă atât de diferită de cea din primele ședințe, încât îmi era greu să mă adaptez, să intru în ea, ca și cum eu nu puteam ține pasul cu ce se întâmpla.

Acum era cu totul altă poveste, una despre cheful de a face lucruri, de a te vedea cu prietenii, de a sosi seara acasă și a-ți revedea cu încântare familia și de a te juca cu copilul.

Ceea ce am simțit că e de făcut a fost doar să primesc ce vine cu aceeași deschidere ca și în celelalte întâlniri. Și să mă mir.

Înainte de a pleca, i-am propus să ne uităm puțin asupra a ceea ce s-a întâmplat în perioada de când ne-am văzut pentru prima dată. E ceea ce fac la încheierea fiecărei terapii. Simțeam nevoia s-o fac și acum, chiar dacă totul fusese atât de scurt. Probabil era în asta mai mult nevoia mea de a-mi răspunde nelămuririi din mine decât intenția de a urma procedura obișnuită.

Și a început prin a-mi spune că „atunci când v-am sunat pentru a mă programa eram într-o stare foarte proastă, în sensul că îmi pierdusem încrederea în mine, devenisem gelos și suspicios, aveam probleme foarte mari în a vedea mai departe în viața mea. Toate acestea îmi dădeau insomnii, palpitații și stări acute de anxietate. Ajunsesem la limita suportabilității, aveam impresia că cei din jurul meu mă părăsesc și îmi pierdusem încrederea în oameni și nu mai puteam socializa cu cei din jurul meu”

„Inițial mă așteptam ca în aceste ședințe să mi se indice cauza acestor stări și să o pot elimina, implicit eliminând și problemele cu care mă confruntam. Primele ședințe au fost mai mult un prilej de a povesti cuiva ceea ce simt și se întâmpla cu mine,

dar am văzut că doar faptul că povestești te ajută, dar nu te vindecă. Punctul nevralgic a fost atins atunci când m-ați făcut să mă gândesc la copilăria mea, ceea ce mi-a readus în memorie foarte multe întâmplări neplăcute și dureroase. Din acest punct am început să mă gândesc tot timpul la ceea ce mi s-a întâmplat din copilărie până în prezent și să analizez cum aceste întâmplări și trăiri mi-au modificat viața și ce am simțit în momentul respectiv. Această experiență a fost destul de dureroasă pentru mine, dar am înțeles că anumite stări le-am avut toată viața, doar că nu le-am acceptat, am încercat să le ascund.”

„Chiar și după această experiență stările tot reveneau. La unele ședințe mi-ați spus că psihologul te poate ghida, dar nu-ți poate da soluții, soluția diferă de la individ la individ și fiecare trebuie să o găsească singur. Atunci am încercat să găsesc soluția și am observat că niciodată nu mi-am dat un răspuns complet la întrebarea «Ce s-ar întâmpla dacă?». Timp de câteva nopți am răspuns la această întrebare. Experiența a fost și mai dureroasă, dar în final am ajuns la concluzia că pot fi mai multe variante de răspuns. Am luat în considerare cea mai dureroasă variantă și am ajuns la concluzia că singura scăpare este să accept.

Acesta a fost punctul în care am simțit o ușurare. Am realizat că, decât să mă lupt continuu cu problemele reale sau ireale din mintea mea, este mai bine să accept și să merg mai departe. Am ajuns în punctul în care, dacă se întâmplă ceva urât în viața mea sau dacă am anumite stări neplăcute generate de gânduri sau evenimente, să-mi dau răspunsul cel mai defavorabil («Ce s-ar întâmpla dacă?») și să-l accept ca posibilitate. În acest fel nu mai acumulez în mintea mea toate temerile și problemele. Pur și simplu am luat în calcul ce e mai rău, mai rău de atât nu se poate.”

„Din acest moment lucrurile au început să se schimbe, ca și cum m-aș fi trezit dintr-un vis urât. Deși a fost o experiență foarte neplăcută, pot să spun că mi-a schimbat viața în bine, în sensul că pot să spun că știu foarte bine ceea ce-mi doresc și îmi concentrez eforturile spre aceste direcții. Acum îmi este foarte ușor să spun «Nu» la ceea ce nu-mi place, chiar mă simt foarte ușurat când fac asta.”

„Cel mai important în discuțiile noastre a fost faptul că m-ați determinat să vreau să-mi rezolv singur problemele. Din acest punct a fost doar o chestie de voință.”

Am ascultat cu multă atenție și am fost surprinsă de coerența și claritatea cu care a putut să-și explice ceea ce i s-a întâmplat pe parcursul acestor câteva săptămâni.

Și m-am gândit că „de obicei, când am ceva de făcut mă străduiesc să fac mai repede decât e termenul” Uneori atât de repede, că n-am apucat nici măcar să ajungem să reflectăm asta.

Încheiere

De ce am ales acest caz? Care e motivația mea? Pentru că m-a surprins. A fost ca și cum nici nu am apucat să trag aer în piept că el și terminase. Viteza cu care s-a petrecut totul. Diferența de ritm. Eu sunt alergător de cursă lungă, sunt pregătită pentru procese terapeutice de luni sau ani, iar el a fost ca la 100 de metri. Și am rămas cu întrebarea: oare cât e suficient pentru unii oameni? Auzisem la supervizare că se pot întâmpla lucruri importante și în una sau două ședințe, dar era ceva doar auzit, nu trăit pe pielea mea. Și când l-am trăit, m-a luat prin surprindere. Nu am avut acea atitudine de „OK, atât a avut nevoie”, ci „oare ce combustie ciudată s-a petrecut acolo într-un timp atât de scurt?”

Nici măcar nu am avut timp să deschid prea multe discuții, atât de repede s-a încheiat. A vorbit mai mult el, eu nu am apucat să intervin prea mult, să reflectez procesul sau să propun ipoteze. Unii ar spune că nici n-a fost o terapie. Poate că așa și e. Și mie îmi vine să spun același lucru când mă gândesc la alte terapii sau la fazele descrise de Swildens ale unui proces terapeutic. La alții în acest timp nici nu demarează procesul. Însă pare că el nici nu a avut nevoie de mai mult în acel moment. A luat doar cât a simțit că are nevoie ca să poată să facă un pas mai departe. A înțeles ceva extraordinar în schimb, că tot ce se întâmplă e în el, că nu poate să-i facă responsabili pe cei din jur de trăirile lui. Și a putut să înțeleagă asta foarte repede. Și a putut la fel de repede să și facă ceva, să înceteze cu a-i cere celui alt explicații și răspunsuri și să înceapă să și le caute în el.

Surpriza mea a venit din: oare ce climat i-am creat? Chiar am reușit să întrunesc condițiile descrise de Rogers? Totul s-a întâmplat așa de repede, că n-am apucat să înțeleg prea multe.

Bineînțeles că m-am tot gândit că nu au apărut schimbări de profunzime în structura self-ului și că asta nu m-ar îndreptăți să spun că ar fi o terapie reușită, dar oare nu tot Rogers spune că scopurile terapiei sunt stabilite de client, că el știe cel mai bine de ce are nevoie într-un anumit moment? Și că e foarte important să avem încredere în ceea ce simte clientul, în potențialul lui intern. Poate că doar atât a avut nevoie să înțeleagă în acest moment al vieții sale.

Există momente în terapie, sau ca urmare a ei, în care pur și simplu începi să vezi lumea cu alți ochi. Am o carte pentru copii în care pe fiecare pagină e aceeași imagine văzută de o fetiță care își pune ochelari de diferite culori. Pe o pagină totul e ver-

de, pe alta e albastru, pe alta e galben, iar la sfârșit fetița își dă ochelarii jos și imaginea devine multicoloră. Simt că se potrivește această metaforă.

MARA PRICEPUTU

- Formări în psihoterapie integrativă, cognitiv-comportamentală, hipnoză clinică, relaxare și terapie ericksoniană
- Formator, supervizor și președinte al Institutului Român de Psihoterapie Integrativă; membru și reprezentant național în European Association for Integrative Psychotherapy (EAIP)

- Experiență în psihoterapie: 11 ani (1998–2009)
- Deviza personală ca psihoterapeut:

Pășește drept înainte și dacă pământul pe care-l cauți nu există, fii sigur că Dumnezeu îl va crea într-adins pentru a-ți răsplăti îndrăzneala.

(Regina Izabela către Cristofor Columb)

Drumul de la calvar la eliberare

În sala de așteptare, fix la ora stabilită, 15:15, se află o tânără doamnă frumoasă, blondă, tunsă scurt. O salut și o invit în cabinet. Intră și mă surprinde, deoarece se așază pe fotoliul pe care stau eu de obicei, lăsându-mi mie locul destinat clienților. Am o stare de disconfort, dar o depășesc și intru în contact vizual cu clienta. Mă privește cu ochi mari și puțin încurcată, îmi spune că nu știe cu ce să înceapă. Eu o încurajez să-mi vorbească despre ce îi vine în minte aici și acum și cu siguranță că pe parcurs va putea să-mi vorbească despre tot ce dorește și consideră important.

Îmi seamănă nu atât la fizionomie, cât la conformația corpului, gesturi, temperament. Începe să plângă și să relateze despre coșmarul ei — imagini și gânduri despre moarte și frica intensă ca fiica sa să nu pățească ceva rău. Acestea îi dau o stare de disconfort foarte mare, sunt de necontrolat și plânge tot timpul acasă, iar în ultimul timp și la serviciu.

Eva are 35 de ani, este căsătorită cu Răzvan, are o fată de 8 ani pe nume Ana și locuiesc împreună la părinții Evei.

De profesie funcționar public, Eva este o persoană energică, sangvinică, responsabilă, eficientă, hiperactivă, manifestă și se

exprimă, competitivă, ia decizii ușor, este centrată pe soluții, se confruntă direct cu problemele.

Pe măsură ce timpul trece și Eva vorbește despre sine, despre viața ei, despre dorințele ei, constat existența unei compatibilități între mine și clienta mea, nu doar în sfera celor pe care le-am descris mai devreme, ci și în planul modelului familial, al principiilor și al valorilor morale. Cu siguranță, compatibilitatea dintre noi a fost un element pozitiv și benefic în dezvoltarea relației terapeutice, în crearea atmosferei, comunicării.

Relația terapeutică care s-a construit și s-a aprofundat datorită contratransferului trăit de mine ca psihoterapeut, pe parcursul ședințelor, a făcut să activeze arhetipul vindecătorului în Eva. Semnificația gestului ei (prin alegere inconștientă) de a se așeza chiar de la prima ședință pe scaunul psihoterapeutului arată nevoia propriului eu de a se conecta la Sine, pentru a activa acele resurse necesare și a reface domeniul intrapsihic — relația Sine-lui cu Sinele — să funcționeze.

Astfel, psihoterapeutul exterior devine psihoterapeutul interior, el este cel care face să funcționeze relația Sinelui cu Sinele.

Trăirile și emoțiile puternice, starea copleșitoare de maternitate, grijile și fricile din relația mamă-copil ale Evei au putut fi conținute, ca într-un vas închis, alchimic, pe întreaga durată a terapiei. Această înțelegere profundă, empatică a suferinței Evei, precum și conștientizarea propriilor proiecții au fost foarte valoroase și au făcut ca fiecare ședință să aibă un sens vindecător.

Prezentarea acestui caz ar putea merge pe mai multe planuri, de la analiza proiecțiilor mele ca terapeut la cadrul terapeutic și motivația clientei, dar mă voi canaliza pe a vă prezenta aici strate-

gia psihoterapeutică integrativă, impactul terapiei asupra clienței și rezultatele obținute.

Eva descrie gândurile și imaginile persistente, intruzive despre moarte care îi cauzează o anxietate puternică și o stare depresivă. Conștientizează că aceste gânduri și imagini sunt un produs al propriei sale minți. Cu foarte mare greutate, la întrebările mele despre gândurile și temerile ei, reușește să verbalizeze aproape în șoaptă că acestea au legătură cu fiica ei în mod special, îi vin imagini în minte și spune plângând și foarte greu: „Văd des un sicriu mic în partea dreaptă sus, îmi vine în minte așa, deodată, ideea să nu moară fata mea; noaptea mă gândesc «dacă a murit?» și îi verific respirația și pulsul în somn, trece pe lângă mine pe hol în casă și mă gândesc să nu pățească ceva, să nu moară”

Eva trăiește într-un disconfort continuu, cu spaima că propria-i fiică ar putea să pățească ceva. Trăiește o stare de teamă permanentă și plânge necontrolat. „Sunt speriați toți colegii de starea mea” — îmi vorbește ea despre faptul că și la serviciu are această stare pe care nu o poate controla. Se descrie ca fiind o „fire veselă, vorbăreață, glumeață, energică”, obișnuind în trecut „să-i șicaneze pe colegi”, și, deodată, a apărut această stare care o schimbă foarte mult și colegii nu știu cum să se poarte. În relația cu părinții, „tatăl este minunat, nu știu ce m-aș face fără el, are grijă de fată și pe mine mă încurajează tot timpul”. În contrast, „mama nu mă înțelege, e rece, rea, cicălitoare”

„Eva, subiectul fricii tale este moartea, frica de a nu muri tu și cei dragi ție, și trăiești această frică foarte intens și greu de controlat. Ce-ți vine în minte acum, când te gândești la moarte?”

„Îmi vine în minte mama-soacră...”, și începe să plângă și mai tare. Încerc să citesc în ochii ei... are o privire foarte tristă și speriată.

În urmă cu doi ani, mama-soacră a decedat, suferind de cancer. Eva a îngrijit-o și s-a ocupat de ea, chiar dacă nu au avut o relație bună. „Mi-a fost frică să stau singură cu ea, să nu moară cu mine.”

Decesul soacrei a fost primul deces în familie și de care a trebuit să se ocupe personal.

„În ziua funeraliilor am participat la slujba religioasă ce a avut loc la biserică, dar nu am mai luat parte la înhumarea efectivă. Au trecut doi ani de atunci și nu am mai mers nici eu, nici soțul meu la mormântul mamei-soacre. Nu am mers și nici nu am vorbit despre a merge la mormântul ei. A fost un subiect inexistent...” Vorbește despre aceasta plângând foarte tare, cu frică, se ghemuiește și închide ochii... De atunci au apărut stări anxioase, stări de tristețe ușoare și cam de un an totul a devenit insuportabil.

Urmăresc să fac un tablou al resurselor clienței și identific că ea conștientizează situația în care se află, schimbările care s-au produs în ultima vreme în lumea ei interioară, în plan comportamental și relațional, deschiderea de a merge la psihoterapeut, dorința de schimbare și de a reveni la starea sa inițială, în care era veselă și cu simțul umorului, optimistă, energică etc. Are capacitatea de a se confrunta cu situația prezentă, păstrând-și simțul autocritic. De asemenea, constat că este funcțională în toate planurile vieții sale, că este prezentă în relațiile personale cu prietenii și membrii familiei, că are performanță profesională, îndeplinindu-și cu succes sarcinile de serviciu. Funcționează bine în echipă, este participativă la discuție și răspunde la sarci-

nile terapeutice. Acțiunile ei conștiente și inconștiente îmi arată că mă aflu în fața unei persoane foarte motivate.

După ce îmi prezintă situația și toate aspectele pe care le-am putut aborda într-o primă ședință, mă întreabă dacă are vreo șansă să depășească această stare în care se află.

Îi vorbesc despre demersul psihoterapeutic integrativ pentru anxietate, stare depresivă, gândurile, imaginile și ideile despre moarte, modul în care se construiesc simptomele și care este rolul meu în psihoterapie, modul în care eu o pot însoți într-un demers în care să se cunoască, să se înțeleagă, să găsească soluțiile potrivite pentru propria sa viață și pentru situația prezentă, cum anume să poată gestiona și controla toate elementele despre care mi-a vorbit și care o supără.

Am pus în discuție așteptările ei, timpul și resursele pe care este disponibilă să le aloce unui demers psihoterapeutic.

Eva dorește o intervenție foarte scurtă. Îi vorbesc despre faptul că nu am o baghetă magică, deși mi-aș dori, și despre implicarea ei în demersul terapeutic, despre modul în care vom avea rezultatul așteptat în măsura în care ne vom mobiliza și vom face o echipă care va urmări scopul propus. Ca finalitate a acestei discuții, a rezultat ca obiectiv al terapiei dezvoltarea unui autocontrol al propriilor gânduri, trăiri, stări (prezentate de simptomatologia descrisă anterior). În acest scop, am stabilit o strategie terapeutică integrativă de scurtă durată centrată pe simptom, cu o frecvență de o ședință pe săptămână.

Psihoterapia integrativă abordează individul analizând șase domenii ale sinelui: domeniul biologic, care reprezintă relația sinelui cu corpul; domeniul intrapsihic, care reflectă aspectul lumii interioare a unei persoane, al relației Sinelui cu Sinele; domeniul interpersonal urmărește relațiile interpersonale și modul în care individul funcționează în relații; domeniul intercultural, în care studiem contextul apariției și dezvoltării persoanei sub aspect social, cultural, istoric, economic și politic și impactul acestuia asupra devenirii personale; domeniul ecologic, sub aspectul relației individului cu mediul înconjurător și natura; domeniul transcendentă și maniera în care individul caută o dezvoltare spirituală.

Într-o psihoterapie, aceste domenii pot fi explorate în totalitatea lor sau doar o parte din ele, în funcție de obiectivul terapiei și de resursele clientului.

1. Am început psihoterapia Evei prin *analiza domeniului intrapsihic*, a relației „Sinelui cu Sinele”, a modului în care clienta trăiește în lumea sa interioară, a discursului interior. Caut modul de declanșare și funcționare a gândurilor și trăirilor sale negative interioare. Pentru că ne-am propus o terapie de scurtă durată, ne vom centra în principal pe aceste aspecte care constituie simptomatologia Evei și obiectivul terapiei noastre.

La începutul terapiei — pentru identificarea schemelor cognitive și pentru a avea o imagine asupra acestor stări, gânduri, trăiri, cu ce frecvență apar, durata lor, care sunt stimulii declanșatori și cu ce intensitate se manifestă — i-am propus o automo-

nitorizare a acestora în următoarea săptămână. Tabelul de automonitorizare a cuprins rubrici pentru stimuli declanșatori, gânduri, trăiri, stări în corp, frecvența acestora și nota pentru intensitate și capacitate de control, pe o scală de la 1 la 10.

În urma automonitorizării am identificat stimulii externi și interni care declanșează aceste gânduri și trăiri negative. Exemple de stimuli externi: când cineva povestește ceva negativ, când merge pe stradă și vede un centru de servicii funerare (întotdeauna ocolește magazinul traversând strada), când vede la florărie coroane de flori, când urmărește emisiuni TV, știri, programe, filme și apar informații despre evenimente negative. Exemple de stimuli interni: când este acasă sau la serviciu și apar scenarii și discursuri interioare negative pe care nu le poate controla: acordă nota 10 — necontrolabil; aceste gânduri declanșează trăiri, emoții de frică puternică și vinovăție ce au o intensitate notată cu 10.

Clienta interpretează apariția cognițiilor ce au conținut intruziv (imaginea cu sicriul de copil) ca fiind un indiciu al faptului că este responsabilă de producerea unui eveniment negativ, dacă nu acționează pentru a-l preveni. Semnificația gândurilor intruzive are la bază convingerea că simpla existență a gândului este similară cu realizarea efectivă a acțiunii și ea trăiește intens starea unui eveniment dramatic și vinovăția acestui gând.

Aceste gânduri intruzive sunt automate și sunt amplificate de dispoziția depresivă generată de frica de moarte și de teama că propria fiică „ar putea să pățească ceva rău”. Prezintă distorsiuni cognitive cum ar fi deformarea selectivă — reține doar partea negativă a lucrurilor și minimalizează ceea ce este pozitiv, amplificând ceea ce este negativ. De exemplu, deși a respectat tradițiile

creștin-ortodoxe pentru înmormântare, este copleșită de aspectul absenței la înhumarea propriu-zisă și de faptul că nu a mers la mormânt la momentele importante, trăind o vinovăție extremă și stările ce decurg din aceasta.

Ne propunem redenumirea cognitivă prin verificarea conținutului real al cogniției prin joc de roluri, schimb de roluri — acțiuni.

2. *Analiza domeniului biologic*, a relației sinelui cu corpul, a modului în care își percepe propriul corp drept componentă a întregului.

Analizăm starea de disconfort fizic, încordare, tensiune musculară, o stare de rău notată cu 10 — disconfort maxim, și ne propunem tehnici de respirație și de relaxare, activități care să o distragă de la trăirea interioară a scenariilor negative.

3. *Analiza domeniului interpersonal*, a relației sinelui cu ceilalți, urmărind modalitatea de funcționare în relațiile prezente care o marchează și sunt importante pentru clientă (relația cu fiica, cu soțul, cu mama-soacră).

Relevantă pentru starea psihică a cliente este relația cu mama-soacră, astfel încât am analizat evenimentul traumatizant în care a fost implicată.

„Ai spus ședința trecută că tu și mama-soacră nu ați avut o relație bună.”

„Da. Am fost tot timpul ca șoarecele cu pisica. Am gândit de rău și i-am vorbit despre asta atunci când am fost în conflict cu ea și mă simt vinovată, pentru că nu i-am dorit răul cu adevărat, au fost doar cuvinte pe care le-am spus la mânie.” Este foar-

te tensionată, încordată când vorbește despre situația conflictuală cu mama-soacră și re trăiește starea de atunci.

Ar mai avea multe lucruri să-i spună și-mi relatează foarte agitată toate aceste aspecte.

Îi spun că ar putea să scrie o scrisoare în care să-i vorbească, despre ce simte și gândește și despre lucrurile pe care nu a apucat să i le spună și o întreb dacă ea consideră că i-ar fi util. Foarte participativă, îmi cere o foaie și începe să scrie în timp ce plânge. Îmi spune că ea nu a vorbit cu nimeni despre aceasta.

A scris o scrisoare și a citit-o; în cele ce urmează am să redau un paragraf:

vreau să știi că nu ți-am dorit răul niciodată și că regret că a trebuit să treci prin ce ai trecut, nu meritai asta. Răzvan, Ana și cu mine suntem bine... Să ai grijă de tine...Eva"

Mă privește cu ochii în lacrimi și-mi spune: „Nu pot să-i spun că o iubesc, nu o iubesc...". Plânge foarte tare — îi propun să ia scrisoarea, să meargă cu ea la mormânt și să o ardă. Îi este frică de scrisoare, nu o poate băga în geantă. Îi propun să o ardem împreună pe balconul cabinetului și este de acord să facem acest lucru. O ajut să-i dea foc și mă retrag, o las să trăiască acest moment singură. Somatizează, plânge și tremură.

Are grijă ca pagina în flăcări să nu cadă peste geam. După ce aceasta arde complet, lasă scrumul să fie luat de vânt.

Stăm în mijlocul cabinetului și o privesc cum s-a oprit din plâns, s-a liniștit, nu mai tremură și spune că îi este bine, dar că i-a fost foarte frică de scrisoare. „Acum, că scrisoarea nu mai e, mă simt eliberată", îmi spune. „Mă bucur că nu ai insistat să o iau cu mine, nu puteam să o bag în geantă. Îmi era rușine să-ți spun că mi-e frică de o scrisoare, dar asta am simțit." Îi spun că o înțeleg și o felicit pentru această ședință, pentru că a reușit să

se confrunte și să depășească toate aceste stări. Acum este bine, se simte în siguranță, este liniștită, văd asta pe chipul ei, spune că nu a mai avut de multă vreme o stare de bine. În continuare am creat împreună un scenariu despre cum s-ar desfășura o vizită la mormântul mamei-soacre. Menționez că ședința a avut loc într-o zi de joi și am stabilit împreună ca temă pentru acasă următoarele: să meargă la mormântul mamei-soacre, să pună flori și lumânări, conform tradiției, și să experimenteze cum este să trateze această situație ca pe ceva normal, în legea firii; ori de câte ori îi vin în minte gânduri sau imagini negative, să scrie gânduri pozitive despre ea, fiică, soț, familia ei sănătoasă și fericită.

Revine după o săptămână și începem ședința prin a analiza împreună temele pentru acasă. Îmi prezintă cum duminică dimineață a vorbit cu soțul ei despre faptul că îi este teamă să meargă la mormântul mamei. Eva a povestit soțului ei cum am lucrat în cabinet, cum a scris scrisoarea și îi spune că dorește să reia acest exercițiu la cimitir. Au o discuție despre aceasta și Răzvan întreabă dacă poate face și el același lucru. „Mara cu siguranță ți-ar spune că e bine să-i scrii, dacă simți această nevoie.”

Au scris amândoi: Eva o scrisoare de patru pagini, Răzvan o scrisoare de o pagină. Răzvan a așteptat-o în tăcere. Au ars scrisorile, au pus flori, au aprins lumânări și s-au întors acasă eliberați, liniștiți... S-au confruntat cu frica lor, vinovăția, neputința, șocul și toate gândurile, trăirile, sentimentele, stările pe care le-au avut legate de acest subiect — mama, respectiv mama-soacră.

Eva mi-a relatat că, în scrisoarea lui, Răzvan a vorbit pentru prima dată despre casa mamei sale. „I-a scris că vom vinde casa

și ne vom cumpăra o casă a noastră. Cu siguranță se va bucura pentru noi și pentru Ana — știa cât de mult își dorea Ana camera ei.”

Este pentru prima dată când fac planuri pentru a achiziționa o casă a lor (locuiesc la părinții Evei). Acest lucru a fost pentru Eva o surpriză plăcută — nu vorbise cu soțul ei despre casa care a rămas de la mama acestuia și nici nu mai fuseseră acolo de când aceasta decedase. Le-a fost greu să meargă acolo sau să vorbească despre acest subiect sensibil. Important a fost că au făcut acești pași grei împreună.

4. *Analiza domeniului transcendent.* Existența în viața Evei a unui proces de dezvoltare spirituală ne duce către raportarea la religia și la stilul de viață creștin-ortodox. Are un stil de viață tradițional, în spiritul creștin-ortodox. Eva trăiește cu credința existenței unui model al divinității care o pedepsește pentru că nu respectă cutumele creștine.

5. *Analiza domeniului intercultural,* contextual și implicațiile culturale și educaționale în starea psihică prezentă a clienței.

Prin acest demers am urmărit demonstrarea ipotezelor care sunt analizate și verificate în raport cu realitatea. Iată câteva exemple de ipoteze-elemente ce arată o gândire mistică pe care le-am analizat la acest punct: superstiția că „dacă o persoană decedată este moale, va lua pe cineva după ea” — gândul că mama-soacră o va lua pe ea; analiza gândurilor automate și reformularea lor în conformitate cu situația reală, în care toți membrii familiei sunt sănătoși și nu sunt elemente care ar putea

să pună viața acestora în pericol, acceptarea griii materne ca pe o caracteristică firească a unei mame. Simte o frică puternică și vinovăție pentru că nu a respectat tradițiile înmormântării și consideră că a păcătuit prin aceasta. Îi propun să descrie efectiv desfășurarea evenimentelor și facem o evaluare prin care se evidențiază faptele reale, relatează cum a urmat tradițiile, dar fără să meargă la cimitir.

Și realizează diferența dintre desfășurarea evenimentelor reale și percepția ei subiectivă că nu a respectat tradiția. Are gânduri frumoase și păreri de rău pentru mama-soacră: „Ni-meni nu merită să treacă prin ce a trecut ea, s-a chinuit prea mult“

La finalul ședinței a patra am făcut o scurtă evaluare a activității noastre, am analizat efectuarea temelor și impactul lor asupra sa, asupra stării sale.

Gândurile și imaginile negative îi apar mai rar, nu îi mai provoacă o frică atât de puternică și le poate controla mai ușor. Totodată, a reușit să treacă pe lângă centrele de servicii funerare.

6. *Analiza domeniului ecologic*, a stilului de viață și a îndeplinirii condițiilor necesare de desfășurare.

O invit pe Eva la discuții despre stilul de viață pe care și-l dorește alături de familia ei, despre dorințe și nevoi. Pun în discuție elementele unui stil de viață sănătos și mă refer aici la hrană, odihnă, aer, apă, mișcare, a fi aproape de natură și crearea unui climat optim. Propun planuri de armonizare, comunicare eficientă în familie și activități de petrecere a timpului liber.

Identificarea, planificarea și realizarea activităților considerate de clientă drept pozitive, plăcute (petrecerea timpului liber, activități comune cu prietenii și familia).

Reducerea activităților care stimulează stări negative: evitarea emisiunilor TV cu subiecte care constiuie stimuli declanșatori de gânduri negative.

Eva are ca temă să organizeze o seară în doi și să-și acorde timp pentru ei și planurile lor de viitor, să se informeze despre piața imobiliară pentru zona lor de interes.

Momentul de evaluare începe cu discuția despre modul în care am funcționat în demersul terapeutic. Reiau firul întâlnirilor noastre și descriu starea despre care mi-a vorbit la prima ședință, după care îi pun câteva întrebări despre cum trăiește astăzi în raport cu acele gânduri și stări de atunci.

„Mă simt bine... nu am mai plâns de când am fost aici săptămâna trecută... eu care plângeam întruna... iar seara cu Răzvan a fost excelentă...”

„Cum percepi acum ideea de a merge la cimitir la mama-soacră comparativ cu starea ta de acum o lună și jumătate?”

„Îmi era groază să merg, nici nu-mi puneam problema, acum în schimb o văd ca pe un lucru firesc, că așa este în legea firii.”

„Te mai trezești noaptea să o vezi pe fiica ta, să-i controlezi respirația?”

„Nu se mai întâmplă deloc acest lucru”

„Acum, când facem această retrospectivă, sunt copleșită de ce-mi amintesc când tu vorbești despre starea mea de atunci simt greutatea calvarului care mă stăpânea.”

O întreb cât de stresantă a fost prima ședință și răspunsul Evei este „m-am simțit foarte stresată”. Îmi mărturisește că deși

a venit la recomandarea unei bune prietene, a fost foarte lung drumul până la cabinet și și-a pus multe întrebări: Oare ce m-o întreba? Cum o arăta? Dacă îmi spune că sunt nebună? Dacă râde de gândurile mele?

Redau în continuare câteva răspunsuri ale Evei la întrebările de evaluare: „Am urmărit împreună același obiectiv terapeutic și am primit ajutorul necesar”, „Eu și terapeutul meu am gândit pozitiv și în același mod pentru rezolvarea problemei mele”, „Activitățile desfășurate au fost de un real folos în cadrul terapiei și variate”

Cu privire la relația terapeutică, Eva spune că de prima dată a existat o legătură, o comunicare bună între noi și că s-a simțit apreciată și protejată în același timp. La întrebarea dacă ea crede că beneficiile pe care le-a realizat în urma intervenției terapeutice au justificat investiția de timp și bani, răspunsul clienței este „în foarte mare măsură”

Suntem după șapte ședințe și facem împreună programul pentru etapa de încheiere a psihoterapiei, cu o frecvență de o ședință la două săptămâni.

Îi vorbesc Evei despre gândul meu de a scrie și publica despre terapia noastră. Întreb cum se simte la această idee și dacă este de acord ca eu să fac asta, asigurând-o de faptul că îi voi proteja identitatea. Îmi răspunde că nu are niciun dubiu asupra acestui lucru și, împreună, alegem pseudonimul de Eva pentru personajul din materialul meu.

„Eva, uitându-te înapoi la starea ta și la problema care te-a adus la mine, cum ai denumi această etapă și demersul nostru?”

„Momentul în care am venit l-aş numi «calvar», iar pentru ceea ce a urmat, activitatea noastră şi drumul parcurs le numesc «eliberare».”

Şi tot discutând despre experienţa noastră terapeutică, am găsit potrivit să o denumim „Drumul de la calvar la eliberare”

SIMONA REGHINTOVSKI

- Formare în psihanaliză în cadrul Societății Române de Psihanaliză (începând cu anul 2000)

- Membru al Societății Române de Psihanaliză, candidat IPA

- 7 ani de experiență în psihoterapie și psihanaliză

- Deviza ca psihoterapeut:

De multe ori contratransferul rămâne singurul meu ghid.

Dumnezeu mi-a dat-o în locul mamei!

Vocea femeii care îmi cerea o consultație pentru fiul ei în vârstă de 12 ani părea fermă, sigură, dar ceva din ton îmi dădea impresia unei stări de alertă. Băiatul suferea de encoprezis, fusese la mai mulți medici și toți i-au spus că ar trebui să se adreseze unui psiholog. Încercând să stabilesc o întâlnire, aflu că doamna L. nu a mai ieșit de 20 de ani din casă, prin urmare nu are cum să-și însoțească copilul, îl va trimite singur sau cu sora lui mai mare. Sunt uimită și contrariată, mă simt descurajată la gândul că voi fi nevoită să mă întâlnesc cu doi copii. Mă frapează în același timp structura familială în care mama este „copilul”, fiica este „mamă”, puberul este „bebeluș”, tatăl este aproape absent. Stabilesc o întâlnire peste câteva zile, spunându-i că o aștept pe ea, sau pe tată, împreună cu băiatul.

Știam că am forțat lucrurile, știam că, într-un fel, am făcut-o să se simtă vinovată, spunându-i că nu accept să stau de vorbă cu doi copii, în absența unui părinte. Eram neliniștită, aș fi dorit să pot să-i ajut, mă impresionase foarte tare gândul că acești copii se află în situația de a se confrunța singuri cu lumea, de a-și

purta singuri de grijă. Pe de altă parte, mă revolta această demisie din rolul matern, această ascundere în spatele unui „nu pot să ies din casă” Dar dacă nu a ieșit de atâta timp din casă, probabil că nu va veni... Ca întotdeauna, zarurile au fost aruncate încă de la primul contact, chiar de la primul telefon.

Peste câteva zile mă trezesc cu un alai la ușa cabinetului. Sosită lor a fost foarte zgomotoasă, cu cinci minute înainte de a suna la ușă auzisem vacarm pe hol. Mama, fiul și fiica, precum și vecinii care ieșiseră la uși pentru că făcuseră mare zgomot pe scară. Mai ales mama, care părea să vrea să le spună tuturor că a ieșit din casă... Eram surprinsă că a reușit să vină.

Intră pe ușă o femeie înaltă, solidă, cu părul tuns scurt, ciopârțit, în dezordine, cu un mers greoi, rigid, mișcându-și tot corpul pentru a se întoarce. Este însoțită de un băiat firav, tăcut, cu ochi foarte vii, și o tânără, fiica sa mai mare, copie perfectă a mamei, care pare încurcată, stânjenită. O oră și jumătate L. vorbește despre fiul ei, despre ea, despre fiica ei și despre cum a încetat să mai iasă din casă, despre atacurile de panică, despre medicii care au consultat-o. Plină de mirare, priveam tabloul care prindea contur în fața mea.

Doamna L., în vârstă de 48 de ani, nu mai ieșise din casă de 20 de ani... Fiica ei cea mai mare, Carmen, se ocupa de tot ce ținea de legătura cu lumea piață, facturi, cumpărături, ședințe cu părinții în cazul fraților mai mici. Deși avea 20 de ani, nu avea nicio relație, „era cuminte” spunea mama cu satisfacție în glas. Băiatul, în vârstă de 12 ani, nu mai mergea la școală din cauza encoprezisului, repetase la un moment dat clasa a treia și în prezent renunțase de tot. Mai avea alți doi copii, un fiu de 24 de ani, care terminase liceul și stătea acasă, și o altă fiică, în vârstă de 16 ani, care nu putuse să susțină examenul de capacitate pentru

că nu avea acte de identitate... și asta din cauză că avea nevoie de actele de identitate ale mamei pentru a-și face o carte de identitate. Dar mama nu putea ieși din casă pentru a ajunge la secția de poliție!

Vorbea mult, grăbit, încercând să-mi justifice cu cât mai multe detalii motivele pentru care ajunseseră aici... Fiica i se alătura din când în când... Părea că, într-un anumit fel, își păstrează toți copiii în jurul ei... Fiul cel mare nu avea nicio relație și nu avea serviciu, fiica mai mare juca rolul mamei în afara casei, ocupându-se de toate cele necesare familiei, fiica cea mică, la rândul ei, era obligată să stea în casă pentru că nu se putuse înscrie la liceu, iar fiul cel mic, din cauza incontinenței, rămânea lângă mamă, ca un bebeluș căruia trebuia să i schimbe „scutecele” tot timpul... Mai mult, m-a surprins și faptul că diferența de vârstă dintre acești copii era de patru ani, ca și cum femeia aceasta ar fi avut nevoie în permanență de un copil mic pe care să-l îngrijească, de cineva total dependent de ea.

Problema centrală pe care o puteam identifica în acel moment era agorafobia mamei, și am considerat că singura soluție era ca mama să înceapă o terapie. M-am simțit datoră atunci să spun fiecăruia câte ceva, băiatului că este mare și are voie să crească și să iasă din casă, să joace fotbal în curtea școlii și să meargă la pădure cu prietenii, fetei că nu este mamă, deși are grijă de familie, că are viața ei, că este vremea să-și caute un partener și să-și întemeieze o familie, iar doamnei L. i-am propus să începem să lucrăm împreună.

Pentru mine, această primă întâlnire a fost ca un vârtej de identificări, poate similar vertijurilor ei, când încerca să iasă din casă... Mă identificam cu copiii, obligați să nu plece de acasă pentru a nu o lăsa singură, înspăimântați să o părăsească, lipsiți

de protecție în afara casei, la școală, în conflictele cu colegii, cu birocrația... simțindu-se vinovați la cea mai mică încercare de a se desprinde de familie... și mă revolta și o uram... Pe de altă parte, mă identificam cu tatăl, singurul care muncea și care trebuia să-i susțină pe toți, copleșit, deprimat, cu migrene permanente, așa cum și eu, în acel moment, aveam în cabinet trei oameni care, toți, aveau nevoie de ajutor și încercam să găsesc cea mai bună soluție pentru ei. Și mă identificam și cu ea, îi simțeam panica... vorbea mult, în grabă, ca și cum ar fi încercat să mă convingă să rămân cu ei, să nu-i abandonez, să nu renunț...

Cu mult timp în urmă, căutase soluții, fusese la mulți medici, la terapii alternative, la psihiatri, homeopați... Aproape îi simțeam disperarea și spaima, pentru că nici casa nu-i mai oferea siguranță; neputând ieși din casă, durerile de dinți o chinuiau de ani de zile, avea 48 de ani, menopauza o dusesese cu gândul la sfârșitul vieții și adusesese și amenințarea bolilor; era foarte îngrijorată... Și, în același timp, parcă îmi spunea „Uite, ai reușit să mă faci să ies din casă, am venit aici pentru tine, nu mă părăsi acum, nu mă lăsa să mă încui din nou între patru pereți” Era clar pentru mine că, deși venise pentru băiețel, de fapt, cererea de terapie era a ei... Simțeam atunci că oferta mea era dublă; pe de-o parte mă ofeream ca mamă-terapeut pentru ea, pe de altă parte, dată fiind și diferența mare de vârstă dintre noi, eram și ca o fiică, mă ofeream pe mine în locul tuturor copiilor ei, încercând să-i protejiez, să-i eliberez și să iau totul asupra mea.

Într-un fel, așa s-a întâmplat și pe măsură ce transferul se amplifica și se raporta la mine ca la o mamă: copiii au fost mai liberi. La câteva săptămâni de la intrarea ei în terapie, simptomele fiului dispăruseră, fiica cea mică s-a putut înscrie la examen și și-a continuat școala, fiul cel mare și-a găsit un loc de muncă,

iar fiica cea mare s-a angajat și ea și intrase într-o relație. În următorii patru ani ne-am întâlnit de două ori pe săptămână, față în față...

În primele două-trei luni intra pe ușă în plin atac de anxietate, iar orele debutau cu dialog despre amețelă, palpitații, transpirații. A fost o perioadă în care am fost foarte activă, vorbeam mult pentru a da sens acelui amestec de senzații și evenimente, pentru a trece din limbajul somaticului în limbajul conflictului psihic — conflicte legate de propria furie, de teama de respingere, de teama de singurătate. Aveam uneori impresia că o învăț să gândească și se întâmpla să fiu nerăbdătoare, să mă simt iritată de nesfârșitele relatări despre senzațiile corporale. Totul se desfășura de parcă în relația stabilită între noi, în transfer-contra-transfer, eram ca mama adoptivă, foarte severă, etern nemulțumită, iar ea era copilul care face eforturi pentru a fi acceptat.

Abandonată la 7 luni, a fost adoptată și crescută de o femeie autoritară, severă și un tată destul de puțin prezent. Despre mama naturală nu știa multe, a refuzat să o caute și să o considere mamă. Nici de vârsta adopției nu era sigură, uneori vorbea de 7, alteori de 16 luni. Știa numai că a abandonat-o pentru că soțul ei, plecat în armată, ar fi găsit la întoarcere „două fete în loc de una”, ar fi găsit acasă și un copil care nu era al lui.

Pe mama adoptivă o descria ca fiind o femeie foarte exigentă, pe care, deși a făcut eforturi, nu a reușit niciodată să o mulțumească. Avea convingerea că a adoptat-o pentru că voia o jucărie, o păpușă, nu un copil, ci o marionetă care să facă exact ceea ce se așteaptă de la ea. Și a descoperit cu surprindere că același lucru face și ea cu copiii săi — îi manipulează, îi controlează, e tot timpul nemulțumită, nu îi mângâie, nu îi alintă, dar nici nu le permite să se îndepărteze, să-și facă prieteni, iubiți, să

crească. Pentru că această creștere ar aduce cu ea pericolul desprinderii, al separării, care pentru ea echivalează cu abandonul și moartea.

Când L. era gravidă pentru a doua oară, mama adoptivă s-a îmbolnăvit de cancer și a murit. Peste câteva zile, L. a născut o fetiță. „Dumnezeu mi-a dat-o pe Carmen în locul mamei” — a spus la nașterea fiicei sale, la cinci zile după moartea mamei adoptive. Cred că această afirmație sintetizează cel mai bine primul an de terapie, în care am discutat diferite fațete ale relației cu propriii copii, în raport cu relația sa cu mama. Adoptivă sau naturală, căci pentru ea cele două se confundau atât de mult, încât de multe ori nici nu știam despre care dintre ele vorbește. Căci amândouă au abandonat-o, prima păstrând o altă fetiță, a doua murind. Carmen a venit să înlocuiască o mamă și, mai mult, i-a oferit o mamă care poate fi controlată, care poate fi păstrată aproape, evitând astfel abandonul. De fapt, cu toți copiii săi doamna L. relaționa în același registru, păstrându-i lângă ea concret, fizic, interzicându-le să iasă din casă sau ținându-i în permanență lângă patul ei prin continue plângeri ipohondre. Soțul nu era decât un alt copil al ei, un copil special, care trebuie ocrotit pentru a se putea odihni și a-și îndeplini rolul său de susținător financiar al familiei. Oricum, nu partener și nu tatăl copiilor, pentru ea e ca și cum copiii ei ar fi făcuți cu medicii care au asistat-o la naștere, iar de aproape 10 ani soții dormeau în camere diferite, el cu băieții, ea cu fetele.

Finalul ședinței îi retrezea întotdeauna anxietatea. Când mă vedea uitându-mă la ceas, mă întreba cu voce tăioasă „Gata? Plec?“, întrebare care mă întrista și mă neliniștea. Era ca și cum la finalul ședinței se simțea dată afară, abandonată, ca și cum în permanență se simțea „tolerată” în cabinet. Și, pe de altă parte,

părea că încearcă să controleze acest abandon, că vrea să fie ea cea care hotărăște că pleacă, cea care abandonează... În transfer, în acele câteva secunde ale sfârșitului de ședință, mă percepea ca pe o mamă care o abandonează și, în contratransfer, mă întrista și mă simțeam vinovată; era ca și cum, în ciuda tuturor eforturilor mele, nu reușeam să îi ofer siguranță, deși încercasem întotdeauna să mențin un cadru cât mai sigur, cât mai constant... Dar după aproape un an, am fost nevoită să introduc o modificare de program... în acea perioadă schimbam locul cabinetului și mi-aș fi dorit să ne mutăm în cabinetul nou. Îi anunțasem schimbarea cu ceva timp înainte, dar era extrem de reticentă, schimbarea i se părea amenințătoare... Prin urmare, am hotărât să păstrez cadrul actual, chiar dacă asta presupunea ca eu să vin numai pentru ea în vechiul cabinet, făcând un efort mai mare... Oricum, pentru a mă putea descurca, era nevoie să schimb programul, să ne întâlnim la o altă oră... Era prima schimbare de program, după aproape opt luni de terapie, fără vacanțe sau pauze... și, la ședința următoare, vine, înnegurată toată:

— Nu-mi mai schimbați ora, că nu mai vin! (*Are o voce metalică, rece... dintr-odată, mă cuprinde frica, o frică foarte intensă, pe care o simt până în vârful degetelor, ca și cum, pe sub piele, tot corpul mi-ar tremura... Sunt surprinsă de reacția asta atât de puternică și fac eforturi să nu mă copleșescă, să pot gândi... E supărată și va pleca din terapie... va întrerupe terapia! E capabilă, așa a reacționat și la boala mamei adoptive, a părăsit-o pe patul de moarte!... Parcă nu mă pot gândi la altceva, numai astfel de sentințe îmi trec prin minte... Realizez că m-am identificat cu ea, că am intrat în panică la gândul că voi fi abandonată... Mă întreb cum a perceput, de fapt, schimbarea programului... E ca și cum i-aș fi spus prin asta că nu e singură, că*

mai sunt și alți clienți cu care trebuie să mă întâlnesc... e ca și cum ar mai avea o soră și se teme că istoria se va repeta, că eu voi alege cealaltă fetiță și o voi abandona, așa cum a făcut mama ei? Încearcă să controleze situația, pleacă ea prima?... Sunt mai liniștită, deși în continuare în alertă...) Mi-a fost foarte rău azi, toata ziua am avut amețelă, am tot zis că nu vin. Găseam un motiv să nu vin. Nici nu am văzut de afară lumina aprinsă... Nu știu, dar ați văzut, n-am putut să vin singură, am luat-o pe Carmen cu mine și i-am spus să vină și să mă ia. Ca la început, parcă aș fi venit prima oară la dumneavoastră! *(S-a temut că nu o aștept? Până acum, venind dimineata, vedea întotdeauna de departe lumina aprinsă, știa că o aștept... Acum nu mai aveam de ce să aprind lumina... mă simt vinovată în fața reproșurilor ei. Poate că am obosit... oare am vrut să scap de ea?)* Sau poate pentru că a trecut prea mult timp. De obicei mă trezesc la 6 și două ore stau și mă gândesc că trebuie să vin aici. Azi am avut mai multe ore de așteptare. De pe la 8, când ar fi trebuit să fiu aici, am început să fiu nervoasă, m-am certat cu copiii. *(Mă gândesc că s-a certat cu ei în loc să se certe cu mine. De parcă i-ar fi fost teamă să-și reverse toată furia asupra mea. Oare se teme că dacă este furioasă, mă supăr și nu o mai primesc?)* Că încălțămintea e în dezordine tot timpul, nu numai azi. Când nu am văzut lumina aprinsă... voiam să mă întorc...

— Nu știați dacă vă aștept sau nu? Dacă mă găsiți aici sau nu?

— Nu e asta, că știu că sunteți om de cuvânt și ați fost aici întotdeauna, dar nu știu ce-am avut. De data trecută, de când ați vrut să vin la cabinetul nou. Eu nu pot să vin la cabinet. Azi mi-ați schimbat ora. *(Tăcere lungă, pe care o simt apăsătoare. Mă simt vinovată, incompetentă, am tendința să mă scuz... să-i spun că nu am altă soluție.)*

— Și v-ați simțit respinsă?

— Da. Mi-a trecut asta prin minte săptămâna trecută. Am avut impresia că vrei să scăpați de mine, că nu mai vrei să continuăm... nu înaintez deloc, atunci nu mă mai primiți. (*Îmi vine în minte mama ei adoptivă, care era tot timpul nemulțumită.*) Mă simt abandonată! (*Mă cuprinde spaima. Sunt surprinsă, e prima oară când rostește acest cuvânt. De când am început să lucrăm împreună, am evitat să-l folosesc, ca și cum, rostindu-l, ne-am fi apropiat de o realitate prea dureroasă. Ea nu l-a rostit niciodată și am avut impresia că ar fi prea puternic pentru ea.*) Mă simt abandonată de copii, mă simt abandonată de soțul meu, până și de prietena mea. A plecat la țară și, când mi-a spus asta, imediat am întrebat-o când se întoarce. Și știți că nu merg la ea dacă e aici. Dar voiam să știu când se întoarce, cât timp mă lasă singură, să o știu acolo. Mă simt abandonată. De ce? Pentru că m-a abandonat mama la 7 luni, cum mi-ați spus dumneavoastră?

— S-ar putea... (*Am murmurat. Tăcere apăsătoare. Simt că trebuie să spun ceva și nu știu ce... de parcă ar trebui să-mi fac simțită prezența, de parcă tăcerea de acum ar echivala cu un abandon... Eu nu i-am vorbit niciodată despre asta.*)

— Și cum pot eu să trec peste asta, ce să fac? M-am gândit că sunt un caz irecuperabil, că nu o să mă fac bine niciodată, nu se mai poate face nimic. Și că mă primiți din politețe. Nu înaintez deloc...

— Să vă fi simțit respinsă de mine, așa cum vă simțeați respinsă de mama dumneavoastră care nu era niciodată mulțumită?

— Da, mama nu era mulțumită niciodată. Cealaltă m-a făcut cu alt bărbat și, când ar fi venit soțul ei acasă, s-ar fi trezit cu două fete în loc de una. Și m-a dat la 7 luni. N-am încercat s-o

caut niciodată. Eu cred că părinții sunt cei care te cresc, nu... Nu mă interesează. (*O abandonează și ea, răzbunându-se?*) O prietenă de-a mea, tot adoptată, a căutat-o pe mama ei, a găsit-o, mă rog, era bogată, și a păstrat relațiile cu amândouă, și cu cea care a crescut-o și cu cealaltă. Dar eu nu, nu m-a interesat!

— Ați abandonat-o și dumneavoastră pe ea, așa cum v-a abandonat și ea pe dumneavoastră. (*Mă privește și nu spune nimic.*)

— Nici măcar cum trebuie nu m-a îngrijit, cel puțin asta spune mama, eu nu știu, poate că nici n-a fost așa, ea asta mi-a spus. (*Îi spusese că, atunci când a adoptat-o, era plină de bube și vânătă de frig... probabil că imaginea asta a urmărit-o toată viața, simțindu-se, de multe ori, ca un bebeluș neîngrijit.*) Eu n-aș fi ales bărbatul, aș fi păstrat copilul. (*Are multă amărăciune și multă revoltă în tonul vocii.*) Dar nu toți gândesc așa. (...) Am impresia în ultima vreme că soțul meu se bate cu dumneavoastră. Până acum mă scotea la plimbare, plecam la munte, plecam la mare, acum, nimic... „Sâmbăta viitoare.” Știu că trebuie să lucreze... Dar tot mi se pare că nu face nimic, că se luptă cu dumneavoastră, că nu vrea să-mi fie bine. Și mai devreme, când am vorbit cu el la telefon, mi-a zis „Cum vrei tu, dacă nu poți, nu te duce”. De-asta cred că e împotriva dumneavoastră. Știți că doamna doctor i-a zis să meargă la psiholog pentru durerile de cap? El are migrene de mult timp, ia 20 de pastile de Codamin pe zi. Dar știți că nu-l încurajez deloc să meargă la psiholog? Mă gândesc că dacă ar veni la dumneavoastră, i-ați da mai multă atenție lui cu durerile lui de cap, și nu mie. Și nu-i spun „Du-te!”

— Și aș fi ca mama dumneavoastră, care preferă bărbatul în loc să vă aleagă pe dumneavoastră?

— Da. Nu m-am gândit la asta până acum...

Parcă era într-un război etern cu bărbații... și cu propria feminitate. Pentru ea, bărbații aduceau pericolul — era ca și cum, dacă apăreau în viața ei, își pierdea mama. În romanul ei familial, cât timp soțul era plecat în armată, mama se îndrăgostise, nu putuse rezista tentațiilor, dăduse naștere unei fete pe care, temându-se că infidelitatea îi va fi descoperită și va fi părăsită de soț, o abandonează. Tatăl adoptiv, distant și rece afectiv, avea o amantă pentru care cumpăra tot felul de bunătăți, fructe exotice la care ea, copil fiind, nu avea acces... Soțul ei a avut o relație extraconjugală cu o femeie care îi telefona deseori și o amenința că îi va lua locul. Furioasă pentru toate aceste excluderi, extrem de geloasă, idealizând și invidiind bucuria acestor cupluri, era extrem de ostilă față de bărbați, dominantă și castratoare. Și-a ales un partener situat social sub nivelul ei, pentru a-l putea domina și controla, și, jucând în permanență un rol matern față de el, era ca și cum l-ar fi transformat din bărbat în copil. Pe de altă parte, se simțea trădată și de mamă, care a renunțat la ea pentru a rămâne cu soțul ei, ceea ce aducea furie și, în același timp, depresie... pentru că se simțea nedorită, neiubită, lipsită de valoare, „bună de aruncat” Soluția pe care o găsisese era identificarea cu mama adoptivă, din viața căreia sexualitatea era, aparent, absentă, care muncea toată ziua și își îndeplinea cu conștiinciozitate rolul matern și care o adoptase ca să nu fie singură.

Povară grea pentru o fiică investită astfel, ca singura persoană de care depinde starea de bine a mamei, deoarece desprinderea de ea e însoțită de o intensă vinovăție de separare — simțea de multe ori că era ca și cum, căsătorindu-se, și-ar fi trădat mama, ar fi părăsit-o și aceasta, de supărare, s-a îmbolnăvit și a murit. Pentru ea, cuplul și sexualitatea erau asociate cu ceva rău, periculos, catastrofal.

Uneori, ca în situația de mai sus, în transfer, era ca și cum ne puneam în rivalitate pe mine și pe soțul ei, ne făcea să ne luptăm pentru ea. Ca și cum nu ar fi putut exista armonie, ca și cum, conform istoriei ei, cuplul parental ar fi trebuit să fie în permanență dezbinat, în conflict. De multe ori, în transfer, avea impresia că dacă se înțelege bine cu soțul ei, eu mă voi supăra și nu o voi mai primi... Sau dacă plecau singuri într-o scurtă vacanță, era ca și cum și-ar fi abandonat copiii. A trăit îmbolnăvirea mamei ca și cum vechiul scenariu s-ar repeta și, așa cum ea a fost abandonată pentru liniștea acelui cuplu, tot așa, căsătorindu-se și fiind fericită, ca mama naturală, mama adoptivă a fost abandonată. Pentru ea, realitățile bolii și morții se amestecau cu fantezmele ostile față de mamă, ca și cum, într-un fel, ea ar fi rănit-o și ar fi distrus-o... Ceea ce ducea la o vinovăție insuportabilă. Și la o spaimă de pierdere a controlului la fel de insuportabilă. Incapabilă să treacă prin travaliul de doliu, a refuzat să meargă la înmormântare, a căutat să nege realitatea și s-a izolat în apartament, încercând, fantasmatic, să își „renască” mama. La aproape un an după începerea terapiei, i-a căutat mormântul, a aprins o lumânare, a putut să o „îngroape” și să plângă.

Poate că și eu, ca mulți alți terapeuți, am ales această profesie din dorința de a vindeca... și, la un moment dat, apare surpriza, constăți că vindecarea nu există... în sensul în care nu poți face ca durerea sau părțile clivate ale personalității pacientului să dispară, așa cum el și-ar dori, așa cum îți cere de multe ori... Poți doar să-l ajuți să integreze aceste părți, să-l ajuți să le accepte, să nu se mai sperie atât de mult de el însuși... să-și poată trăi viața, chiar dacă, uneori, înseamnă și multă durere.

În prima perioadă a terapiei se manifesta cu pregnanță confuzia între cele două mame, mama adoptivă și mama naturală, care sunt numite la fel, „mama”, fiind necesar de multe ori să o întreb despre care dintre ele vorbește. Pentru ea, îmbolnăvirea și moartea mamei adoptive au fost ca un nou abandon, la care a reacționat plătind cu aceeași monedă — a dispărut, motivând că e prea sensibilă din cauza sarcinii, și a părăsit-o pe patul de moarte. Pentru ea era ca și cum mama adoptivă, supărată pentru apariția noului copil, ar fi abandonat-o, ar fi părăsit-o pentru că nu a fost ascultătoare. Această nouă pierdere i-a readus în prezent vechile pierderi... Niciodată nu a înțeles de ce ea a fost cea abandonată de mama naturală. Știa doar că mama ei avea doua fete și a trebuit să dea una dintre ele, și că, atunci când a fost luată de mama adoptivă, era plină de bube și vânătă de frig. Toată viața a trăit cu ideea că ea nu poate fi păstrată, că ea nu poate fi aleasă, că e în pericol. A trăit toată copilăria cu spaima constantă că ar putea fi alungată de mama adoptivă, așa cum fusese abandonată de mama naturală. Și a trăit moartea mamei adoptive ca și cum istoria s-ar fi repetat și, din nou, este abandonată din cauza unui bărbat, de data aceasta soțul ei; mama adoptivă o „părăsește” supărată, nemulțumită, pentru că nu i-a urmat sfatul și a mai făcut un copil.

În relația transferențială, s-a manifestat puternic teama ei de a fi abandonată, de a fi respinsă, de a nu fi acceptată, și, în contratransfer, alternam între rolul mamei severe, etern nemulțumită, și mama care respinge, abandonează, copleșită de problemele pe care acest copil le aduce cu sine. Alteori, rolurile se inversau, eu eram copilul amenințat cu abandonul, copilul neputincios, terapeutul incapabil să facă să dispară amețelile.

În scenariul ei narcisic, destinul fiicei era deja stabilit — Carmen avea să joace rolul de mamă până când au venit împreună la consultația inițială. Spunându-și „Dumnezeu mi-a dat-o în locul mamei”, a încercat să treacă omnipotent peste doliu, peste abandon, peste furia de a se simți abandonată pentru a doua oară, peste separare, disperare și tristețe. Pentru ea, inconștient, era ca și cum mama trăia, o putuse reînvia, regenera, era acolo, cu ea, lângă ea. Era ca și cum putea controla totul, putea controla și moartea, și viața. Uneori, în interiorul meu, eram foarte revoltată de modul în care își educa și creștea copiii și eram foarte tentată să o critic. Și să o abandonez, mai ales în perioadele în care invidia se manifesta prin refuzul interpretărilor — ca și cum anula tot ceea ce îi dădeam.

Abandonul însoțea permanent relația noastră. Mai ales vacanțele retrezeau sentimentul de a fi abandonată, însoțit de anxietate și multă furie. I se păreau nesfârșite, ca și cum nu m-aș mai fi întors niciodată — ca și cum aș fi abandonat-o, așa cum a făcut mama ei, și, răzbunându-se, își imagina că aș putea muri în vacanță. Alteori rolurile se inversau și ea era cea care, spunând că vrea să încheie terapia, mă amenința cu abandonul — încercând să evite o părăsire, încerca să fie cea care pleacă prima din relație, sau îmi plătea cu aceeași monedă pentru o schimbare de program pe care o percepea ca pe un abandon. Fiecare dintre aceste momente a fost un prilej de a elabora frica, repetiția, scenariul de abandon din fundal, iar aceste reacții au devenit din ce în ce mai rare, intensitatea lor a scăzut.

Pe de altă parte, a fost o perioadă de trăiri intense, o perioadă în care, într-un fel, redescopeream lumea împreună cu ea... Ieșind pentru prima oară din casă după 20 de ani, pentru ea, totul era nou. „Doamnă, știți că ușile de la magazin se deschid sin-

gure!“ și dintr-odată banalele uși automate, mărunțișurile din magazine deveneau un miracol... un miracol la care asistam cu multă bucurie. „Îmi făcusem un glob de sticlă și nu voiam să ies de sub el. Și nu puteam vedea prea multe prin el, de parcă era aburit. Și mă sufocam. Acum parcă pot respira.“

Odată mi-a adus în dar o orhidee ambalată într-o cutiuță din plastic — așa era și ea, ca o floare neobișnuită, care avea nevoie de atenție specială, pe care trebuia să o scot de sub „globul de sticlă“. Și am urmat-o cu mare grijă, atentă la cel mai mic semn de anxietate — de la scurte tăceri la mâini înghețate, dându-i răgaz, mergând în ritmul ei și căutând în aici-și-acum sensul acelei anxietăți. Pe de altă parte, era ca și cum, într-un fel, ea, cea care niciodată nu a simțit că are un loc al ei, acum și l-ar fi găsit. După un timp, pentru doamna L., situația traumatică a abandonului și sentimentele de furie, gelozie, invidie asociate cu obiecte parentale pe care nu se putea baza și în care nu putea avea încredere nu se mai manifestau în descărcări somatice haotice, ci au devenit ceva ce putea fi gândit, putea fi metabolizat, putea fi conținut — mai întâi în ședințe, apoi în afara cabinetului, în viața cotidiană.

Entuziasmul ieșirilor, cumpărăturilor, al excursiilor la munte, la mare, a fost urmat de deprimare, de plictiseală, sentimente de inutilitate și, cel mai puternic, de sentimentul că a pierdut 20 de ani din viață. Și se revărsa și multă furie — furie față de soț, față de copii, față de mine, considerându-mă vinovată pentru toate stările negative pe care le avea —, semn bun, îmi spuneam, are încredere în mine, pentru că nu poți fi furios pe terapeut decât dacă te simți în siguranță — sau poate doar încercam să îmi păstrez echilibrul, să nu alunec pe panta urii și să nu-i plătesc cu aceeași monedă. Era furioasă pe „nedreptatea vieții“,

pe mama ei, care nu i-a permis niciodată să fie ea însăși, care a încercat tot timpul să o controleze, să o păstreze lângă ea. Pe medicii care nu au ajutat-o, pe soțul care a lăsat-o să se închidă în casă. Uneori era descurajată, având impresia că nu mai poate avansa, că nu mai are ce face, că și-a ratat viața, că nu-i rămâne decât să aștepte boala și moartea. Regretele umpleau orele, alături de întrebarea „Cum ar fi fost dacă...”. Am însoțit-o în acest doliu al tuturor posibilităților trecute, simțindu-mă uneori împovărată, alteori neputincioasă.

M-am întrebat atunci de multe ori dacă nu cumva orgoliul meu m-a făcut să lucrez cu ea, dacă are sens să lucrezi cu persoane care, dacă totul decurge bine, pe parcursul travaliului terapeutic pot să ajungă să se vadă, să-și vadă viața, situația în care se află și limitele. Și care să nu dispună de prea multe resurse. Câtă aroganță din partea mea în acel moment! M-a surprins să văd ura împletită în aceste gânduri. Și am realizat că și eu sunt supărată pe ea, că și eu mi-aș fi dorit să fie altfel, că, în contratransfer, intrasem în jocul omnipotenței și al neputinței, și că, la un anumit nivel, era ca și cum fiecare dintre noi îi reproșa celeilalte că nu e așa cum și-ar fi dorit să fie.

Numai că a existat și un avantaj al acestei perioade dificile. Văzându-și propriile limite, i-a putut vedea și pe cei din jur mai bine. Și, într-un fel, era ca și cum acum își descoperea copiii, constatând că, pe de o parte, îi seamănă, pe de altă parte, sunt diferiți de ea. Și tot acum parcă își descoperea soțul. După mult timp în care familia fusese împărțită, fetele dormind cu mama, iar băieții cu tatăl, cei doi soți s-au reunit în aceeași cameră. Și au reluat discuțiile, au început să comunice, să-și facă planuri de viitor. Și, mai ales, a putut vedea și accepta ambivalența; la un

moment dat, surprinsă de sentimentele ei contradictorii, m-a întrebat: „Ce-i asta, dragoste cu năbădăi?”

Peste un timp, a considerat că este momentul să ne oprim. I-am respectat decizia, convinsă fiind că, acum, se putea descurca și fără mine prin hățișul spaimelor, deși i-am spus că, după părerea mea, mai sunt multe de discutat. Dar când nu mai e nimic de spus? Mă întrebam dacă nu se întâmplă o altă repetiție a aceluiași scenariu, ca și cum ar fi „fugit” cu iubitul, convinsă că mama i-ar interzice o relație cu el. Sau poate că doar evita rivalitatea, în relația transfer–contratransfer... A tulburat-o atât de tare faptul că a realizat că fiului cel mare i-a dat numele iubitului ei din adolescență, încât să refuze să meargă mai departe? Mă aliam cu ea, defensiv, sau chiar era momentul să ne oprim? Cu părere de rău, am lăsat-o să plece, spunându-i că voi fi acolo dacă vrea să continuăm. Uneori, de sărbători, primesc o felicitare de la ea. Și mă bucur pentru că, deși poate că terapia s-a încheiat prea devreme, este un semn că, în lumea ei interioară, sunt prezentă. E un semn că nu se mai simte pierdută, abandonată.

IRENA TALABAN

- Formare în psihanaliză clasică, la București (aventura clandestinității în meserie a fost una din experiențele care m-au frământat multă vreme...); o experiență psihanalitică pariziană finalizată cu La Passe (Lacan); consultația de etnopsihiatrie clinică, supervizările individuale timp de 10 ani cu profesorul Tobie Nathan. Formarea cu acest maestru-spărgător, incomod, psihanalist și vrăjitor a repus în discuție toate celelalte formări și mai ales practica mea — clinicile mele! O luam (pentru a câta oară?) de la capăt...; numeroase grupuri de lucru, nenumărate conferințe și colocvii, la Lille și la Paris.

- Fac parte dintre fondatorii Societății Române de Psihanaliză. Aparțin unei asociații de psihanaliză ce poartă numele de Bibliothèque Freudienne, la Lille. Particip încă la consultația de la Centrul George Devereux.

- 30 de ani de experiență în psihoterapie

- Deviza personală ca psihoterapeut:

Cine nu știe să încheie prima ședință cu un pacient, îl condamnă pe acest pacient la o nesfârșită rătăcire terapeutică.

(Tobie Nathan)

În ce mă privește, aș spune că fabricarea ființelor umane nu cunoaște mondializarea.

Micul prinț asiatic

8 aprilie 2006

Un băiat de 13 ani, în clasa a VI-a, se prezintă în consultație la Centrul pentru copii, adolescenți și familiile lor, unde lucrez de 15 ani. Orientarea profesioniștilor este psihanalitică, ortodoxă sau lacaniană. Terapia pe care o prezint a durat aproape 8 luni, cu câteva întreruperi din cauza vacanțelor școlare. Băiatul este însoțit de mama și sora sa Anamaria, cu doi ani mai mică. De aproape un an, această soră face deja o psihoterapie la centrul respectiv, de altfel psihoterapeuta Anamariei m-a rugat să mă ocup de băiat. Cum s-au prezentat toți trei, i-am primit pe toți trei. Mama este franțuzoaică, de rasă albă. Copiii au trăsături asiatice, nimeni nu i-ar lua drept europeni. Paul, cel care avea să devină pacientul meu pentru câteva luni, nu are niciun chef să stea de vorbă cu specialiști „psi”. Își târăște picioarele, e îmbufnat, dar foarte politicos. Îmi va răspunde la toate întrebările, dacă cumva îmi va trece prin cap să i le pun. Îmi va răspunde sec, prin „da”, „nu” sau „nu știu”. Anamaria ar fi mult mai cooperantă — dar ea nu duce lipsă de psihoterapeut... Cât despre mamă, asistentă medicală, ea are un aer foarte îngrijorat, nu știe cu ce să înceapă și mai ales se teme de reacția fiului său.

Dna X.: Soțul meu și tatăl copiilor a murit în urmă cu cinci ani. Era medic, avea 49 de ani, boala a fost fulgerătoare. Am rămas singură, cu copiii, aproape de pe o zi pe alta. De câțeva vreme, Paul își asumă din ce în ce mai mult rolul tatălui, iar Anamaria devine agresivă, aproape se acuză de moartea soțului meu! Paul are pusee de eczemă, tot felul de alergii, un astm destul de important. Medicul de familie spune că este vorba de crize de angoasă...

Doamna X., asistentă medicală, face un stagiul de perfecționare în anestezie. Soțul ei, medic, a venit în Franța la vârsta de 18 ani, și-a făcut studiile de medicină în Franța. Toată familia domnului X. locuiește la Paris, un frate s-a stabilit la Londra. Mort, dl X. a fost incinerat, conform dorinței sale. Urna se află acasă. Dl X. a cerut să i se împrăștiie cenușa în grădina casei, dar soția sa a refuzat, întrucât cenușa s-ar fi pierdut... Atunci dl X. a exclamat: *„Ah, de fapt dorința mea este să rămân mereu în preajma voastră...!”*

Cine sunt în fond acești oameni?

Tatăl lui Paul (medicul, mortul... neînmormântat), să-i spunem Shan, se trage dintr-o foarte veche familie aristocratică dintr-o țară asiatică. Tatăl lui Shan, colonel în armata franceză, a luptat împotriva instalării regimului comunist în țara sa. Tatăl colonelului (străbunicul patern al lui Paul în linie directă) fusese medic. Pe scurt: o familie aristocratică, puternic ancorată într-o tradiție imperială locală, cu legături, firește, în lumea aristocratică asiatică și europeană. De notat că bunicul-colonel se convertise la catolicism, ceea ce nu înseamnă ca rupsesse cu ascendența strămoșească. O ruptură totuși s-a produs, și anume la nivelul tradiției ce reglementează mariajul: începând de la generația ta-

tălui lui Shan (bunicul patern al lui Paul), nu s-a mai practicat poligamia.

Dna X: Soacra mea locuiește la Paris, socrul meu a murit... soacra mea este o femeie foarte tradițională, așa zice ușor înapoiată. Aranjează mereu altare asiatice pentru morții familiei și, de la moartea soțului meu, ne-a abandonat complet! Femeile din familia soțului meu sunt extrem de geloase... sora soțului meu a fost mereu convinsă că vreau să-i fur bărbatul. Femeile astea asiatice au o educație specială, un fel bizar de a fi... își supraveghează bărbații într-un mod subtil, sunt neîncredătoare și posesive. Probabil poligamia le-a făcut să fie astfel... Sunt singura franțuzoaică în familia lor!

I.T.: Și urna, cum se face că o țineți în casă?

Dna X: S-o duc unde, la cimitir? Soțul meu nu era credincios, eu nici atât. Soțul meu nu a dorit să fie înmormântat! În ce mă privește, cultul pietrei de mormânt mi se pare un... comerț dintre cele mai urâte!

I.T.: Cum sunt tratați... morții în familia soțului dumneavoastră?

Dna X: (*ușor enervată, discuția despre morți îi displace*): Socrul meu a fost înmormântat la Père Lachaise, deci într-un cimitir catolic. Asta însă nu o împiedică pe soacra mea să-i ridice altare acasă. Arde tot soiul de plante, face fumigații, mă rog, v-am spus că-s cam... cam... barbari!

I.T.: În Franța morții se îngroapă sau se incinerează — în cimitire există locuri speciale pentru urne. Toate popoarele se îngrijesc de morți... e un comerț cu totul și cu totul special! Prin ritualuri! În țara mea există o vorbă, se spune „*Morții cu morții, viii cu viii*” Greu pentru familie să facă doliul unui mort me-

reu prezent! Un mort care se amestecă mereu în viața celor vii când, în fond, el ar trebui să fie pe lumea cealaltă!

Paul (*foarte repede*): Am înțeles, un ritual este... seamănă cu un birou de studiu pentru ordinatoare, trebuie inventate procedee pentru procesoare, în fine, e vorba de tehnici speciale! Dar... de ce vreți dumneavoastră să deranjați lucrurile? Ele s-au așezat cum s-au așezat, de ce vreți dumneavoastră să le schimbați?

I.T.: Paul, aici nu e vorba de ce vreau eu! În familia voastră s-a petrecut un lucru trist, tatăl tău a murit acum cinci ani. De atunci totul merge prost. Relațiile cu rudele tale de la Paris s-au întrerupt — nu ai mai văzut-o pe bunica, nici pe mătușa voastră dinspre tată cam de la moartea lui. Ca să nu mai vorbesc despre relațiile dintre voi trei: se pare că te amesteci mult în viața mamei, în ceea ce are și nu are ea dreptul să facă! Te porți din ce în ce mai urât cu sora ta, de câte ori nu-ți convine ceva (și nu-ți convin multe) te dai cu capul de pereți! Ți s-a reactivat eczema, ai brațele numai răni! Și-mi reproșezi mie că vreau să schimb lucrurile... bine-ar fi să le schimb, dar așa avea nevoie de un pic de colaborare din partea ta! Mă rog, dacă refuzi, voi încerca să mă descurc cu mama ta!

Paul se scarpină, roșește, mi-ar zice vreo două, dar este prea inteligent ca să nu-și dea seama că nu eu m-am vârat în treburile lor, ci că aceste treburi au devenit insuportabile pentru mama sa, pentru viața lor cea de toate zilele. Din spusele colegei mele (psihoterapeuta Anamariei), Paul dezvoltă o gelozie patologică: controlează toate relațiile doamnei X., îi cere socoteală (unde se duce, când se întoarce, cu cine merge la restaurant, dacă merge, cine o sună la telefon). Recent a făcut o scurtă inspecție în sertarele cu lenjeria mamei, firește, a ieșit cu scandal. Este de altfel episodul care a convins-o pe doamna X. să ceară o consultație

pentru fiul său. Așadar, Paul știe foarte bine toate aceste lucruri, prea bine ca să mă acuze de faptul că mă amestec în viața lor... El însă mai știe câte ceva și despre ambivalența mamei sale, anume faptul că doamna X. este, fie și doar parțial, implicată în ruperea relațiilor cu toată familia paternă a lui Paul. Familie în cadrul căreia el, Paul, are o poziție foarte importantă.

A doua ședință are loc peste o lună și jumătate (vacanțe școlare, imposibilitatea mamei de a-l conduce; vin dintr-un alt oraș, la 40 km de centrul unde se petrec consultațiile).

Suntem în 13 mai 2006...

Paul împreună cu mama, sora și o prietenă a mamei au făcut o croazieră în Italia, Savonna, Livorno, Palermo... călătorie foarte confortabilă, nu au avut conflicte pe timpul călătoriei. Numai câteva discuții între Paul și doamna X., căci Paul nu s-a putut abține și i-a ținut, de câteva ori, lecții de morală...

Paul: În fine, vin să vă văd pentru că mama insistă, mă rog, mă obligă, mă aduce! Dar sunt convins că nu am nevoie să vă văd, nu am nevoie de niciun psi! Mama pretinde că aş avea, ca să fac doliul după moartea tatălui meu... Eu unul l-am făcut demult, nu pricep de ce mama pretinde contrariul...

I.T.: Așadar, tatăl tău a murit acum... cinci ani. În fond, de ce oare mama ta insistă ca tu să mă consulți? Va fi având ea ceva motive...

Paul: Spune că sunt foarte gelos!

I.T.: Și nu ești?

Paul: Nu suport privirile bărbaților când e vorba de mama! Mă apucă... un soi de enervare, explodez! Îmi vine să-i omor, să-i spintec pe loc! Fie devin rău, fie rămân calm, dar fierb!

I.T.: Crezi că semeni cu tatăl tău?

Paul: În ceea ce privește gelozia, nu! Tata nu era gelos... Dar îi semăn în alte privințe... tata era un anxios... ca mine... hm, hm (*se scarpină*)... aproape că nu-mi mai amintesc...

I.T.: Dar ce-ți amintești despre părinții tăi? De pildă, îți amintești că uneori se certau?

Paul: Hmmm... da, îmi amintesc! Se certau din cauza mea... (*se încruntă, caută fără-ndoială o scenă precisă. .*). Tata era destul de exigent, voia să am numai note foarte mari, zece peste tot! Pentru un 9 mă certa! Mama, în schimb, îmi lua apărarea...

I.T.: Dacă înțeleg eu bine, părinții tăi nu aveau același fel de a vedea lucrurile în privința școlii... Poate nici în alte privințe... Ce-ți mai amintești?

Paul: Povești spuse de tata... istorii de familie. Bunicul, tatăl tatălui meu, colonelul, a fost capturat de comuniști și dus într-un lagăr de reabilitare. Tatăl meu a strâns bani ca să-i plătească eliberarea. Apoi lucrurile s-au cam încurcat, a fost o chestie cam... murdară. Un unchi al tatălui meu (frate al bunicii mele paterne) avea un fiu, acest fiu a luat banii pentru eliberarea bunicului, a promis că se ocupă de problemă, a plecat să-l elibereze pe bunicul, dar... și-a eliberat propriul tată — care tată nu era colonel, nu avea vreo funcție importantă, deci nu era în cine știe ce pericol. În timp ce bunicul meu era! Ca să strângă acești bani, tata abandonase studiile de medicină (ulterior le-a reluat). Asta se petrecea cu câțiva ani înainte de căsătoria părinților mei... Tata și-a reluat studiile, le-a terminat, s-a însurat cu mama. Bunica mea paternă (nevasta colonelului) reușise să fugă în Franța, cu cei trei copii: tata, sora și fratele lui, acel frate care locuiește acum la Londra. Bunicul rămăsese în lagărul de reabilitare.

I.T.: Când a murit bunicul tău?

Paul: Prin 1991-'92... Eu m-am născut în 1993. Bunicul a venit în Franța mult mai târziu, era foarte bolnav, a fost internat pentru un cancer de intestin.

I.T.: Constat că ești la curent cu istoria familiei!

Paul: Parțial, din ce mi-a povestit tata! Mai știi că acest bunic patern, colonelul, a fost o vreme ambasador la curtea Marii Britanii, firește, înainte de cel de-al Doilea Război.

I.T.: Paul, spune-mi te rog câți bărbați mai sunt în viață din familia ta paternă?

Paul: Păi, unchiul de la Londra, fratele tatălui și nașul meu! De meserie om de afaceri, cred că are... o bancă a lui, nu știi prea bine. Îl văd extrem de rar, câteodată îi trimit un e-mail, îmi răspunde. O ramură a familiei este în Statele Unite, nu-i știi, nu i-am văzut niciodată. La Paris este soțul surorii tatălui meu, tocmai a ieșit la pensie, om de afaceri și el, director al unei întreprinderi foarte mari.

I.T.: Și dacă i-ai cere părerea acestui unchi de la Londra? Dacă l-ai întreba pe el ce crede despre văduvia mamei tale, despre faptul că te preocupă într-atât încât îi urmărești toate mișcările?

Paul: Ah, ah, habar nu aveți cum stau lucrurile! Între familia mea maternă și familia mea paternă este un adevărat război... În fine, nu război, ci o totală ignorare... cum să vă explic... dinspre tată noi suntem de descendență regală... chiar imperială... tatăl bunicului meu dinspre tată (tatăl colonelului) a fost prim-ministru al țării...

I.T.: Cu atât mai mult! Dacă ai încerca să vorbești de toate poveștile astea cu unchiul tău patern, londonezul? Poate te-ar putea ajuta să te lămurești...

Paul: (*ridică vocea, ușor agasat*) Doamnă, e simplu: în familia mea paternă, strămoșii mei se căsătoreau între ei: de pildă, un

bărbat se însura cu verișoara lui... Mai știu că bunica dinspre tată are 32 de frați și surori, căci tatăl ei a fost poligam...

I.T.: Așa era legea...

Paul: Nu legea, doamnă, ci tradiția! De pildă, ei sunt catolici de o vreme, dar sunt în același timp budiști. Pentru morți se fac altare cu fotografii, lumânări, un obiect la care mortul a ținut, se ard esențe de plante. Bunicul meu patern era credincios, a fost înmormântat într-un cimitir catolic parizian — foarte bine, așa a vrut el, asta nu o împiedică pe bunica să-i facă altar, în fiecare an la aniversarea morții sale...

I.T.: Câți ani are unchiul de la Londra?

Paul: Cu doi ani mai mic decât tata, acum are vreo 53 de ani...

I.T.: Îl iubești mult, nu-i așa... Are copii?

Paul: Nu, nici nu e însurat!

I.T.: Că tot veni vorba de însurătoare... dacă mama ta s-ar căsători cu cineva originar din țara tatălui tău, a familiei tale paterne, tot așa de supărat ai fi?

Paul: (*tăcere îndelungată*) Nu știu, nu mi-am pus niciodată întrebarea! (*din nou tăcere*)... Cred însă că nu aș reacționa în același fel... poate aș fi mai puțin gelos...

I.T.: Ce spune tradiția voastră despre o femeie care rămâne văduvă?

Paul: Spune că... sigur, ea are dreptul să se mărite cu fratele soțului mort...

I.T.: Așadar, după tradiție, mama ta ar trebui să se mărite cu fratele tatălui tău... londonezul. Mai precis, el, fratele mortului, are obligația de a se însura cu văduva și de a se ocupa de copii...

Paul: (*izbucnește în râs*): Ăsta este lucrul cel mai imposibil cu putință, unchiul meu nu o poate suferi pe mama!

I.T.: În orice caz, poate ar trebui să-i vorbești unchiului tău de gelozia care te roade!

Paul: Nu m-am gândit niciodată — s-ar putea să aveți dreptate...

Comentariu

Paul este un băiat de 13 ani care vorbește aproape ca un adult. Își recunoaște simptomul, afirmă calm că nu va admite niciun bărbat în viața mamei sale — dacă situația se va ivi, el, Paul, îl va spinteca! Fără remușcări! Culmea este că îl și văd în stare să o facă! Pe de altă parte, doliul după tată nu pare să-i pună vreo problemă... Doamna X. (mama lui Paul) emite următoarea interpretare: *„Dacă fiul meu nu suportă niciun alt bărbat în viața mea, este din cauză că el nu a făcut încă doliul după tatăl său...”* Ipoteza doamnei X. este aceeași cu a specialiștilor „psi” din mai toate parohiile. Ipoteza se sprijină pe postulatul conform căruia fiul, fantasmatic și inconștient atras de mamă, și-ar ucide tatăl rival. O fantasmă, de altfel, normală, aparținând triangulării oedipiene clasice (mamă-tată-copil). Nerezolvată, această fantasmă se deplasează, se transformă, devine sursa de simptom. De-aici se poate infera că moartea tatălui (când Paul avea 7-8 ani) a reactivat fantasma respectivă, cu atât mai mult cu cât urna cu cenușa incinerării se află în casă, la vedere, pe motiv că aceasta ar fi fost ultima dorință a tatălui... firește, după spusele mamei. Urna cu pricina îl împiedică pe băiat să-și uite tatăl, să-l uite în mod normal, adică banal. Nu-l poate comemora împreună cu ai săi, căci cum să comemorezi un mort în fața unei urne pe care o vezi zi de zi alături de șemineu? Ca atare, Paul rămâne singurul reprezentant viu al acestui tată cu care nu se identi-

fică, ci se confundă până la a uita că este fiul domnului X., și nu domnul X. în persoană. Astfel, tatăl mort, incinerat și neînmormântat, reactivează în permanență o triangulare schiopătândă. Nu discut această ipoteză ca fiind operantă sau nu.

Ipoteza cu care am lucrat a fost esențial diferită. Am plecat de la tratamentul aplicat morților de către vii. De la faptul că morții sunt „fabricați”, „fixați” prin ritualuri. De asemenea, de la faptul că doamna X. nu are niciun fel de considerație pentru riturile de înmormântare. În cadrul laicității pe care o tot invocă, doamna X. amestecă morții și viii, așa spune fără nicio rânduială. De altfel, prima ședință a scos la iveală atitudinea doamnei X., atitudine pe care ea o susține morțiș (*„piatra de mormânt e doar un comerț nesănătos, urât, negustorii se îmbogățesc pe seama morților!”*). Paul a fost profund iritat de modul în care am orientat eu ședința, mi l-a reproșat imediat (*„lucrurile s-au aranjat, de ce le tot scotociți dumneavoastră... În fond, ce vreți?”*). Paul simte, confuz, că morții nu-și au locul printre vii, că există un loc pentru morți, tocmai pentru ca aceia rămași în viață să continue să trăiască. În calitatea sa de prim născut, băiat, într-o familie cu ascendență nobilă, puternic patrilineară, Paul are o poziție particulară. Pe care însă nu știe să o valorizeze, nici să beneficieze de ea (de altfel, este și prea tânăr ca să o facă singur). Evident, el nu-mi povestește spontan istoria familiei, cu meandrele ei tragice. În calitatea mea de terapeut, înainte de a folosi o ipoteză de gata, formulez o întrebare: cine sunt, în fond, acești oameni, de unde vin ei și, mai ales, cine este Paul? Al cui fiu este el? Încerc așadar să localizez persoanele, evenimentele, să construiesc o istorie coerentă. Paul se instalează în dispozitivul terapeutic și, de voie, de nevoie, scoate la iveală, pe de o parte, faptele care i-au marcat familia (evenimente tragice pe care Paul le cunoaște fragmentar, dar pe care nu știe cum

să le lege). Pe de altă parte apare, din ce în ce mai limpede, cadrul tradițional al ascendenților lui Paul, importanța acestui cadru pentru băiatul de 13 ani, născut în Franța contemporană, perfect integrat. Paul realizează diferența dintre familia sa paternă și familia sa maternă (ultima foarte redusă, de altfel, și reprezentată esențial prin mama lui). Firește, părinții săi s-au iubit, au avut un cuplu bun din punct de vedere emoțional. În același timp, tatăl lui Paul i-a povestit o istorie lungă, încărcată și încurcată, privind filiația și ascendența lor. Conform tradiției familiale locale, tatăl lui Paul ar fi trebuit să se căsătorească cu cineva de același rang, aceeași ascendență, aceeași tradiție și, mai ales, același sânge. Din acest punct de vedere, tatăl lui Paul a comis o transgresiune importantă. Este de notat faptul că tatăl lui Paul s-a însurat imediat după moartea propriului său tată (colonelul). Paul nu își revendică apartenențele de rasă și clasă, dar care îl interesează profund — și îl încurcă, în același timp! Istoria pe care Paul mi-o povestește este prezentă în el, dar inactivă, între paranteze. Când se activează, această istorie produce eczeme și o teribilă gelozie, un impuls de a-l ucide, pe loc, nu pe rivalul său, ci pe acela al tatălui sau... mort.

Ipoteza pe care o formulez este următoarea: gelozia lui Paul față de mama lui este pentru el singurul mijloc, după moartea tatălui, de a se menține în filiația paternă, de a păstra activă această apartenență. Activă nu doar în sens afectiv, ci într-unul mult mai profund, acela al articulării lui ca persoană la un sistem anume de repere. Sistem pe care Paul riscă să-l piardă sau, în orice caz, să-l dezactiveze, dat fiind faptul că în Franța contemporană, la 230 de ani de la Revoluția Franceză, familia paternă a lui Paul, complet integrată, păstrează o poziție și o structură particulare. De altfel, preocuparea lui Paul nu se centrează atât pe

un posibil bărbat cu care mama sa ar avea relații sexuale, ci *pe acel bărbat cu care ea ar putea să se mărite (deci să instituționalizeze legătura)*. O femeie văduvă, astăzi, în Franța, este o văduvă... liberă. Se va mărita când, cum și cu cine va dori, va face o alegere strict personală. O femeie văduvă în familia lui Paul are dreptul de a se căsători, dar nu în orice condiții... chiar dacă ea trăiește în Franța. Problema se complică, întrucât mama lui Paul este franțuzoaică, cu apartenențe și filiație fundamental diferite de cele ale tatălui... Continuând ipoteza formulată mai sus, aş spune că simptomul lui Paul se plasează la o răscruce:

a) fie Paul se supune ascendenților și strămoșilor săi după tradiția patrilineară (cum de altfel băiatul o și spune) și, în acest caz, ar trebui văzut care este locul văduvei și al orfanului de sex masculin în grupul respectiv; cum anume ar fi posibil ca acest loc să fie onorat într-o țară precum Franța contemporană? Firește că nici vorbă nu poate fi de aplicarea tradiției leviratului în Occident, astăzi; în schimb, un bărbat din familia paternă poate face din Paul fiul său;

b) fie Paul devine un orfan-în-general, fără niciun fel de ascendență și filiație, fără nicio legătură cu generațiile anterioare, un băiat al unei familii postmoderne din Occidentul său natal și actual...

În prima variantă (a) simptomul lui Paul ar fi singura lui posibilitate, strict subiectivă, de a-și păstra filiația, de a rămâne membru al grupului său; refuzând în mod agresiv un nou mariaj al mamei sale, Paul își menține tatăl în viață, menține deci ascendența paternă, o menține vie și nu doar ca pe o genealogie de sertar. De altfel, băiatul o menține cu... ghearele și cu dinții, dându-se cu capul de pereți, spintecând un posibil tată vitreg...

În varianta a doua (b), Paul, orfan de tată, rămâne strict fiul mamei sale, legat de ea prin emoții puternice, gelozia fiind una dintre cele mai temute...

I-am cerut lui Paul să-mi povestească ceea ce simte față de unchiul de la Londra.

Paul: Nu m-am gândit... dar v-am spus o dată, familia mea paternă nu o iubește deloc pe mama, chiar o urăște!

I.T.: Înțeleg! În schimb ai putea să-i povestești acestui unchi despre ședințele noastre. Să-i spui că mama ta a insistat ca tu să consulți un psihoterapeut. Că insistența cu pricina a fost declanșată de gelozia ta de neînțeles privind o posibilă recăsătorire a ei. Că tu, personal, nu ai niciun chef să vezi un „psi”, nu pricepi la ce ți-ar servi. Apoi îi vei da numele meu, al centrului unde lucrez... și adresa mea electronică. Îi vei povesti că ți-am pus întrebări, că mi-ai răspuns, pe larg, tot ce știai. Și-i vei transmite, din partea mea, următoarea întrebare: ce părere are el, unchiul tău, despre toate astea? Și apoi, mai știi, poate că de-aici în câțiva ani vei lucra alături de el, la Londra...

Paul: *(nu-și poate abține mirarea)* Ah... nu m-am gândit... nici odată nu m-am gândit că aș putea... hm... culmea, tocmai se pusese problema să merg la Londra în vacanța de vară...

I.T.: Vorbești bine engleza?

Paul: Mă descurc...

Comentariu

1. Dacă l-am trimis la unchiul de la Londra este pentru că am vrut să-l întorc spre tatăl său altfel decât prin intermediul urinei-fără-lăcaș, altfel decât prin tensiunea legată de respinge-

rea mamei franțuzoaice de către familia paternă. Mai precis: să-l întorc spre ai săi, spre grupul căruia Paul îi poartă numele, printr-un intermediar, membru al acestui grup și membru al familiei. Cineva care să se ocupe de el, de Paul, cineva care, prin chiar dreptul cutumei (al tradiției) are datoria să se ocupe de acest băiat.

2. Aș fi putut (și poate ar fi fost mai bine, dar la vremea respectivă era complicat să o fac) să-l contactez personal pe unchiul londonez, să tratez cu el problema, de la adult la adult. Ideal ar fi fost ca acest unchi să-l însoțească pe Paul în cabinetul meu... Neavând însă la îndemână posibilitatea să-l contactez direct pe unchiul lui Paul, i-am spus băiatului să-i dea acestui unchi numele și coordonatele mele — precizând că eu am pus întrebarea privind soarta văduvei și a orfanului într-un grup anume de aparținători. I-am spus toate astea și pentru că nu știam dacă se cuvine ca un puști de 13 ani să abordeze asemenea probleme care, în fond, nu sunt de nasul lui. Îmi era greu să mi-l imaginez pe Paul adresându-i-se acestui unchi cu o întrebare de genul: „*Nene, ia să-mi zici matale mie, acum că tata e mort, ia să-mi zici ce se va întâmpla cu noi, cu mama, cu mine și cu sora mea? Care-ar fi datoria ta de unchi? Și ce părere ai despre faptul că mama și-ar găsi un alt soț?*”
3. Doliul nu se poate realiza individual decât dacă el este înscris într-un sistem de repere colective. Mai precis: o persoană își face doliul împreună cu cei apropiați și în funcție de ceea ce înseamnă „a face un doliu”. Clișeul „Paul nu și-a terminat doliul după tatăl său” devine ipoteza cea mai vehiculată, atât de spe-

cialiști, cât și de profani. Ca și cum toți ceilalți l-au făcut, dar Paul nu! De altfel, „elaborarea doliului”, precum multe alte „elaborări”, bântuie strașnic în tagma noastră, categoria „Psihoterapeuți din toate țările, uniți-vă”. Or, doliul este o afacere de familie, de grup, o afacere intimă, privată și publică, în același timp. Nimeni nu poate face... doliul lui, de unul singur. De altfel, Paul repeta mereu că bunica lui paternă instalează „altare” în fiecare an la comemorarea fiecărui mort din familie. Oricât ar fi ei de postmoderni și de indiferenți la tradiție, francezii catolici respectă „Ziua morților” (pe 2 noiembrie în fiecare an merg la cimitire, depun crizanteme pe morminte, e un fel de a-și comemora morții). Nu știu ce atitudine avea tatăl lui Paul în această privință. Fără-ndoială, a ales să fie incinerat, dar povestea cu urna rămâne curioasă. Ea devine însă firească în contextul în care mama lui Paul tuna și fulgera împotriva „pietrei de mormânt”, considerând-o un mijloc de îmbogățire pentru negustorii de... piatră. Așadar: ce fel de doliu să facă Paul, de unul singur, când mama refuză înmormântarea, familia paternă de la Paris refuză să se ocupe de văduvă și de orfani, iar unchiul londonez pare să fi rupt legătura cu copiii fratelui său mort? Unde să se înscrie doliul lui Paul?

4. Mama lui Paul afirmă că după moartea soțului ei femeile din familia lui au abandonat-o complet, cu copii cu tot. Posibil! Dar doamna X. le consideră pe aceste femei ca fiind „bizare, geloase, bănuitoare, mă rog, se răzbună de a fi suportat timp de secole poligamia!” Atitudinea doamnei X. față de rudele sale prin alianță nu e de natură să aranjeze situația... Ca să nu mai vorbim despre faptul că poligamia nu este... exploatarea femeilor de către bărbați, ci un tip de organizare socială și simbolică a instituției ma-

ritale și familiale într-un grup uman. Pentru doamna X., poligamia este o expresie a barbariei, a înapoierii, a unei fundamentale (și rușinoase) inegalități dintre bărbat și femeie. Doamna X. și-a iubit mult soțul, fără nicio îndoială. Această iubire însă nu a ajutat-o să se deschidă spre familia tatălui copiilor ei.

5. În aceste condiții, devine foarte dificil, dacă nu chiar imposibil, ca Paul să elaboreze doliul după tatăl său.

Suntem în 6 iunie 2006...

Paul: Nu i-am spus unchiului meu că vin să vă văd în mod regulat, sunt sigur că asta i-ar fi dăunat mamei mele! Toată familia ar fi spus că mama nu știe să ne crească. Și apoi... pe acest unchi l-am văzut de vreo zece ori, maximum, în toată viața mea! Îl cheamă Ch... Dar i-am trimis un e-mail și... nu mi-a răspuns. Oricum, eu sunt foarte încăpățânat din fire! Nimeni, absolut nimeni, nu mă va face să-mi schimb părerea! Mama nu va avea un alt bărbat în viața ei! Și dacă se va ivi unul, îl voi alunga! Pentru că eu sunt fiul, iată...

I.T.: Adică, ce înseamnă asta? Da, ești fiul... și atunci?

Paul: Fiul! Sunt fiul mamei mele (*râde*)! E adevărat ce spun... (*oarecum stânjenit*) Și apoi, divorțul e interzis în familia mea!

I.T.: Divorțul, nu și moartea! Divorțul a fost multă vreme interzis în multe locuri. Dar să lăsăm asta. Să presupunem că mama ta ar dori să se mărite...

Paul: (*enervat, dar se reține*) Am să-l... o să-l... îl voi strivi pe acest nou soț! Voi sfărâma verigheta, voi împiedica ceremonia căsătoriei... (...) Tatăl meu era foarte rău văzut în familie. Nu ar fi trebuit să se însoare cu o franțuzoică, ci cu o femeie din țara

lui și de rangul lui. Nu puteți înțelege, aici e vorba de o istorie de sânge!

I.T.: Adică?

Paul: O istorie de puritate a sângelui! Oricum, nu-i iubesc pe bunicii mei paterni, nu au fost niciodată atenți cu mine!

I.T.: Asta e chiar culmea! Dacă spui că e o poveste de sânge...

Paul: Hm! Hm! E drept, sunt singurul băiat!

I.T.: Și primul născut!

Paul: Așa este! Oricum, nu există decât un singur bărbat în viața unei femei — și invers!

I.T.: Știi ceva? Chiar mă îngrijorezi — ești în pericol cât cuprinde!

Paul: Ba deloc, mă simt foarte bine și mă descurc foarte bine! Nu cred în psihologie, nici în psihoterapie, nu văd la ce m-ar putea ajuta și, de altfel, nici nu am nevoie de ajutor!

Paul e un soi de bloc. E hotărât să reziste o mie de ani. Ar trebui să-l văd mai des, dar mama lui are un program foarte încărcat. Apoi locuiesc la vreo 35 km de centrul unde lucrez, iar Paul nu poate veni cu mijloace de transport în comun. Greu de fixat viitoarea ședință. Paul profită de orice dificultate, insistă, ridică tonul, timp de 10 minute aproape că se ceartă... În sfârșit, găsim o sâmbătă și o oră potrivită, Paul e îmbufnat rău. În prag se întoarce totuși să-mi spună „au revoir”... Îl opresc: „Paul, să-ți fac o... mărturisire... în familia mea maternă, unul dintre străbunicii mei a făcut războiul ruso-japonez, ca ofițer în armata țarului Nicolae al II-lea al Rusiei... familia mea a fost marcată de comunism și de emigrație. Cunosc, așadar, aceste istorii de sânge, de familie și de imperii... Acum, revenind la oile noastre, îmi trimiți adresa unchiului tău și-ți promit că nu îi scriu fără să te înștiințez!”

A trecut vacanța mare, suntem în 9 septembrie 2006...

Paul a fost cu mama și sora lui în sudul Franței. Îmi povestește că unchiul londonez i-a trimis 200 de euro, cadou de aniversare. Acest unchi vorbește șase limbi: trei europene și trei asiatice. Paul a fost selecționat pentru o clasă europeană, având drept limbă principală engleza. Și-ar dori mult să învețe japoneza și se gândește la o meserie în afaceri. Vorbim mult despre limbi, despre ceea ce înseamnă a vorbi bine o limbă, a gândi într-o limbă...

Paul: În orice caz, mi-a cam pierit din cap istoria asta cu măritatul mamei mele... n-aș ști să spun de ce și cum, dar parcă nu mă mai obsedează!

I.T.: Firește, cu o psiholoagă așa pisăloagă ca mine...

Paul (râde): Există și mai rău!

I.T.: Oricum, spune-i unchiului tău „bună ziua” din parte-mi...

Paul: De data asta fiți sigură, chiar îi voi spune...

Comentariu

Partida încă nu este câștigată, dar Paul și-a schimbat poziția față de mama sa. Aș spune că discuțiile cu mine încep să-l pună pe... alte gânduri, pe alte piste. Îmi povestește încântat că se va duce la Londra în vacanța de Toussaint, la fel în vacanța de Crăciun. O verișoară a lui (fiica surorii tatălui) locuiește la Londra, este măritată cu un bărbat din comunitatea lor, om de afaceri (și-a creat o afacere proprie pe internet). Între timp, bunica paternă le-a telefonat (nu s-a mai întâlnit de ani de zile) și i-a invitat la ea. Așadar, Paul și-a revăzut, după multă vreme, bunica

„plină de principii și de... altare” și mătușa (sora tatălui), mă rog, totul s-a petrecut foarte bine, ca și cum se văzuseră regulat. Paul se gândește serios să ia cursuri particulare ca să învețe limba... paternă! Lui însuși i se pare ciudat că lucrurile încep să se dezlege... Unde și cum s-au înnodat, asta nu-l interesează.

Paul: Săptămâna londoneză a fost grozavă! Unchiul meu a spus că pot veni când vreau — locuiește într-un apartament mare, pe lângă Hyde Park, o stradă foarte frumoasă... M-a impresionat mult atitudinea unchiului meu. Am văzut-o pe vara mea, am stat la ei două zile... Ciudat, am constatat că toții mă iubesc mult! Ah, abia aștept să mă întorc...

I.T.: Cu sora ta, presupun!

Paul: Ba deloc! Ne certăm mereu...

I.T.: Hai, hai, NCX, nu cumva ești gelos... Ai constatat că unchiul tău te iubește, ai început o relație privilegiată cu el și vrei s-o păstrezi doar pentru tine! Ți-e teamă că sora ta ar putea beneficia de aceeași dragoste din partea lui!

Paul: OK, ați câștigat! S-a pus problema ca sora mea să vină la Londra împreună cu mătușa noastră, în fine să mergem toți în vacanța de Crăciun...

I.T.: Era cât pe ce să uit! Ia spune, i-ai zis „bună ziua” din partea mea unchiului tău?

Paul: Bineînțeles! Închipuiți-vă, nu m-a crezut! N-a crezut că fac psihoterapie! A zis: „Bine, bine, și mai ce? Vrei să mă faci pe mine să cred că ai nevoie de un psihoterapeut, hai să fim serioși!”

I.T.: În regulă! Îi vei spune „la mulți ani” din partea mea de Anul Nou!

Paul: Știți ceva? Sunteți la fel de încăpățânată ca și unchiul meu!

Discutăm în continuare despre limbi, Paul a început să învețe limba bunicii paterne. La sfârșitul ședinței, când să fixăm ședința următoare, doamna X. Îmi spune: „*Un mare mulțumesc! Fiului meu îi merge foarte bine, niciodată nu i-a mers așa de bine! Cred că putem să oprim ședințele...*”

Paul: Și eu cred... și retrag ce-am spus la început! Am spus o groază de prostii, cum că n-aș avea nevoie să văd un „psi”, că nu servește la nimic, mă rog, niște tâmpenii...

La ultima ședință vorbim despre numele de familie, despre prenume. În ceea ce privește familia sa, numele lor înseamnă „primăvară” și „renaștere”. Între timp, m-am documentat în materie de patronime asiatice specifice țării, poporului și familiei lui Paul. Stabilim încă un lucru: dacă vreodată Paul va avea nevoie de ajutor, dacă se va afla într-o situație dificilă, va putea reveni...

Observații privind această terapie scurtă

Sigur, ar fi multe de spus despre ceea ce l-a făcut pe Paul să se gândească la atitudinea lui, mai precis să accepte să lucreze cu mine. Cred că ceea ce numim transfer (aș spune: interesul pentru o treabă în comun, pentru o activitate de cercetare la mai multe niveluri) s-a produs în prima ședință, ședința despre morți și ritualuri de înmormântare. Interesul lui Paul s-a manifestat printr-o reacție ambivalentă (*am înțeles ce este un ritual, e vorba despre procedee și despre tehnici speciale și de ce vreți dumneavoastră, dna psi, să schimbați lucrurile, noi suntem bine cum suntem, cu urna în casă*). Paul nu vrea ca eu să mă amestec în istoriile lor; pe de altă parte realizează că ceva important nu e în ordine. Un al doilea moment semnificativ a fost cel în care Paul a reactualizat familia paternă,

cu un soi de mândrie, de simț al datoriei, al onoarei. Simptomul lui Paul („*niciun bărbat nu-l va înlocui pe tatăl meu lângă mama mea, dacă se întâmplă, îl omor, îl spintec*”) se poate interpreta ca fiind o expresie deformată a iubirii incestuoase (fantasmatică) pentru mamă, în condițiile unui doliu mai mult decât problematic (deja căsătoria părinților săi implică o transgresiune, din punctul de vedere al tradiției familiei paterne a lui Paul). Personal, am lăsat deoparte fantasmele incestuoase. Strategia mea a fost următoarea: să identific persoanele implicate și problema (problemele) lor. Am plecat de la o întrebare simplă: în fond, cine sunt acești oameni? Care sunt sistemele lor de referință? În funcție de ce repere simt și gândesc ei? Cum se articulează subiectivitatea lor, a fiecăruia, la unul sau mai multe sisteme de referință? Ce înseamnă (ce sens are) pentru ei „a face un doliu”? Cred că Paul a colaborat cu mine tocmai pentru că nu m-am legat în mod direct de ceea ce simte el, și numai el, față de mama lui. Altfel spus, l-am „scos” pe acest băiat dintr-un nod emoțional prin faptul că i-am reactivat un sistem de apartenențe.

În fond, unchiul londonez a formulat lucrurile scurt și esențial: „*Fii serios, nepoate, tu nu ai nevoie de un psi, tu ești... de-al nostru!*”

Nu este loc acum și aici pentru o dezvoltare teoretică în detaliu a acestei psihoterapii. Voi menționa doar că am folosit elabourările experiențelor clinice ale lui Georges Devereux și Tobie Nathan (etnopsihanaliză și etnopsihiatrie) privind construirea unei ființe umane în funcție de o gândire colectivă (sau mai multe). Un alt reper teoretic au fost lucrările lui Marcel Gauchet privind ruptura fundamentală în gândirea colectivă occidentală și repercusiunile ei asupra structurării individualității.

DIANA VASILE

- Formări în psihoterapie experiențială, psihoterapia traumei, psihoterapia cuplului și familiei, analiza reichiană, NLP, EMDR (primul nivel)
- Membru fondator, formator, supervizor al SPER și ARTS-CORS
- 12 ani de experiență în psihoterapie
- Deviza personală ca psihoterapeut:
Creezi din suflet!

Ce găsești atunci când pierzi

Când a intrat în cabinet la prima întâlnire, Nina arăta epuizată, avea ochii ușor ieșiți din orbite. Era slabă, cu hainele puțin lă-lâi pe ea. Câteva clipe mai târziu aveam să aflu că slăbise peste 15 kg, dintre care mai mult de jumătate în ultima lună. Ultima lună... de când iubitul ei nu mai era... Aflasem de la persoana care mă recomandase ca terapeut că îi murise soțul. Eram chiar surprinsă că urma să am un client cu un doliu aflat atât de la început. Atât formarea mea în traumă, cât și experiența de până atunci îmi arătaseră că, în starea de șoc și cea de negare care urmează unei pierderi importante, clienții apelează rar la ajutorul unui terapeut.

Eram curioasă ce a determinat-o pe Nina să vină și să stăm de vorbă despre ce s-a întâmplat. Ceva trebuia să o fi motivat, altfel nu ar fi fost acolo, cu mine. Cu toate acestea, eram conștientă că orice moment dificil sau provocator din procesul terapeutic ar fi putut să se transforme într-un motiv de abandon al terapiei, mai ales dacă relația terapeutică nu ar fi fost solidă. Îmi era clar că principalul meu obiectiv era, ca de obicei, stabilirea unei bune relații între noi și transformarea acestei relații într-o alianță terapeutică. Doream ca Nina să se implice cu adevărat

activ în vindecarea sa, iar eu eram, evident, determinată să o ajut cu tot ce îmi era în putință. Dar ce puteam înțelege și defini chiar eu prin „vindecarea ei”? Cum să o „ajut”? Ce urmăream eu și unde o puteam ghida pe ea, dacă doream să ne bucurăm împreună de un succes terapeutic? Ce urmărea ea, ce dorea ea de la ea însăși și de la mine?

— *Cu ce îți pot fi de folos?* am întrebat-o după ce s-a așezat pe fotoliu, iar eu pe canapeaua din stânga.

— *Am nevoie de ajutor, nu știu exact... dar... soțul meu a murit de curând și nu știu ce să fac.. sunt pierdută fără el...*

Nina a spus și arăta cu toată ființa ei că suferă și că pierderea o devastase. Era firesc, de altfel; era căsătorită cu Andru de șase ani, dar fuseseră împreună de 10. Am ascultat-o pe Nina cum îmi descria iubirea lor, o iubire puternică, pasională.

Am observat însă tonul și postura Ninei. Pe lângă suferință, am sesizat o forță interioară, ce se manifesta prin glasul ei ferm și trupul ei ce îmi inspira cel puțin o persoană care face sport. Pierderea kilogramelor și oboseala accentuată nu putuseră să ascundă de tot robustețea ei interioară. Pentru o vreme m-am întrebat dacă e vorba cu adevărat de o persoană rezilientă (adică o persoană cu bune capacități de a-și reveni în urma unei traume la echilibrul inițial) sau este vorba doar de furia firească după decesul unei persoane semnificative. Furia poate da impresia de forță, prin energia ei, și poate induce în eroare persoana în doliu și pe cei apropiați, dar chiar și pe cei cu ceva mai multă experiență cu persoanele îndoliate.

Curând a venit și confirmarea: Nina dorea să afle de ce s-au întâmplat toate acestea și cum poate trăi mai departe, ce fel de viață poate avea de acum. Deci iată, exista o perspectivă exista viață după suferință și prin suferință. Asta îmi indica faptul că

procesul terapeutic avea șanse de desfășurare. Important era să ne clarificăm împreună cum poate arăta acea existență a unei ființe ce se definea încă prin apartenența la o iubire și căsătorie ce păreau a fi veșnice.

Am stabilit împreună că scopul lucrului nostru terapeutic va fi să găsim modalitățile potrivite pentru ea de a-și continua viața, fără să îl înlocuiască pe Andru, ci doar să îi dea un loc în inima ei și să facă loc multor altor trăiri pe care urma să le întâlnească și să le alchimizeze în sufletul ei. A fost de acord și s-a arătat dispusă să facă eforturile necesare pentru asta. Am asigurat-o că pe întreg parcursul acestui drum spre ea însăși, nelipsit de dificultăți și obstacole, vom fi împreună; am asigurat-o că o voi susține ori de câte ori îi va fi greu, dar am nevoie de acordul și toată disponibilitatea ei de a se pune în slujba binelui ei. A confirmat, indicându-mi că se dedică acestei alianțe terapeutice, dar nu aveam să știu cât este de conștientă de ce presupune acest lucru în fapt și în trăire. Când lucrez cu persoanele traumatizate, dar mai ales cu cele cu traumă de relație, am grijă să reînnoiesc alianța terapeutică din când în când, pe măsură ce ele devin mai conștiente și mai apropiate de resursele lor și de tendințele păcătoase de menținere în suferință. Spun „păcătoase” pentru că aceste tendințe umane sunt „seductive”: te fac să crezi că ești în continuare legat de persoana pierdută dacă îți păstrezi sufletul îndoliat și chinuit. Parcă în felul acesta cel pierdut nu e „chiar dus”, iar tu nu ești „chiar atât de singur, fără el”. Astfel, clientul se zbate între dorința de a se schimba, de a se simți mai bine, și tendința psihicului uman de menținere a echilibrului obținut în prezența durerii și suferinței, iar Nina a trăit ani buni într-un astfel de echilibru, așa că nu mă așteptam ca „dedicarea ei” să fie rezistentă, chiar dacă, la nivel conștient, ea își dorea acest lucru.

Curând după clarificarea obiectivului și stabilirea alianței a venit vorba și despre miezul problemei ei: Andru a fost alcoolic. Alcoolic după toate regulile. Și a murit din pricina asta. S-a distrus treptat, fiind destul de conștient de ceea ce face. Dar nu putea face altfel. Iar Nina a asistat neputincioasă și disperată cum iubirea ei pentru Andru și toate eforturile conștiente, hotărâte sau disperate nu îl salvează, nu îl transformă, nu îi dau forță. Ca multe alte persoane trecute de prima tinerețe, Nina avea să afle și cu ajutorul terapiei, pe lângă experiența sa de viață, că iubirea ei nu putea umple golul lăsat de el și nici nu compensa neputințele lui. Am petrecut câteva ședințe în jurul poveștilor despre degradarea treptată a soțului ei. Am fost încă o dată convinsă de forța interioară a Ninei, și a omului, în general, care poate trece prin fapte, evenimente, trăiri care și doar povestite te îngrozesc, te cutremură și te fac să te întrebi care este esența umanului. Provocarea terapeutică era evidentă: cum puteam face ca această forță să fie folosită într-un sens constructiv, evolutiv de către Nina și nu distructiv, așa cum făcuse până acum, cel puțin în relația sa de iubire. Căci în alte arii ale vieții ei părea că lucrurile stau bine: profesional era bine poziționată și recunoscută ca valoroasă, avea prieteni, avea hobby-uri, doar că toate acestea nu mai valorau nici cât un grăunte acum.

— *Nimic nu mă mai interesează, nu mai am chef de nimic... nu-mi pasă nici dacă mă dau afară de la serviciu... ce sens mai are? Pentru ce să mai muncesc?*

— *Chiar? Ar mai fi vreun motiv pentru care ar mai merita să îți investești energia, cunoștințele, partea ta bună? Încercam eu să deschid un drum.*

— *Nu îmi dau seama... aș putea să îți spun că ar merita să o fac pentru mine... ăsta cred că e răspunsul la care te aștepti și care, de alt-*

fel, ar fi normal. Dar nu asta cred, nu asta simt... poate dacă am fi avut un copil... îmi pare tare rău că nu am avut un copil...

Realizam că resursele Ninei pe care va trebui să mizăm sunt inteligența și sinceritatea. De altfel, cred că ele reprezentau baza noastră de relaționare. Dar inteligența se putea întoarce împotriva procesului ei de vindecare, prin raționalizările și explicațiile rapide pe care le putea accesa, fără ca ele să fie însoțite și de transformarea emoțională. Înțelegeam că onestitatea, deschiderea și răbdarea mea erau pilonii cei mai importanți în procesul terapeutic cu ea.

Am continuat discuția despre copil, ajutând-o pe Nina să conștientizeze faptul că nu copilul în sine era ceea ce dorea. În cazul ei, copilul reprezenta din nou legătura cu Andru, ceea ce ar fi putut rămâne concret din relația lor. Cu greu a ajuns la înțelegerea acestui aspect; abia spre finalul întâlnirilor noastre l-a putut pune în cuvinte. De altfel, acesta este un simptom des întâlnit la persoanele care-și pierd partenerul, fie prin deces, fie prin divorț. Își imaginează că existența copilului ar ușura doliul, dar nu este întotdeauna așa.

Pe de altă parte, discuția despre copil era o altă manevră inconștientă a Ninei de a nu se ocupa de sine, de a considera persoana proprie mai puțin importantă decât cea a partenerului. De altfel, acest element a fost cel mai dificil de conștientizat și lucrat, deoarece stătea la baza structurii ei. O întorceam mereu la ea însăși, la ceea ce simțea, la ceea ce trăia. Dar Nina devia dialogul către Andru: ce făcea, ce trăia, cât de neputincios era, dar și cât de mult o iubea. Am aflat astfel cum Nina îi preluase treptat îndatoririle de serviciu și le făcea în locul lui; cum acasă treburile erau preluate aproape în totalitate de ea; cum Andru își pierdea cunoștința în bețiile sale, cum avea accese paranoice

și cum viața lor era perturbată tot mai grav; cum degradarea își făcea din ce în ce mai mult simțită prezența și Nina se străduia tot mai mult să facă față, să găsească soluții, să reziste... de parcă trebuia să demonstreze cât de capabilă, rezistentă și iubitoare este...

Am hotărât împreună să ne vedem la două, trei zile, adică de două sau chiar trei ori pe săptămână, căci criza emoțională era evidentă. Avea nevoie să descarce tot ce trăise. În ședința a treia am început să vorbim despre familia ei. Nina era singură la părinți, crescută într-o localitate mică de munte, unde mentalitatea era „copilul nu trebuie să aibă personalitate, trebuie să facă ceea ce i se spune” Tatăl, alcoolic și el, a fost descris ca un bărbat subjugat mamei sale, o femeie ipohondră, cu o teribilă frică de moarte, extrem de autoritară și dictatorială. În cuplu, tatăl domina, astfel încât mama Ninei era un sclav în casă, un sclav „*al propriei neputințe*”. Pe de altă parte, experiențele de autoritate din timpul copilăriei și adolescenței, îmbinate cu răsfățul de care a avut parte fiind copil unic, au contribuit la apariția a ceea ce Nina a denumit nevoia ei „bolnăvicioasă” de a călători, adică de libertate. Nina a suferit câteva pierderi succesive prin moarte: bunicul matern la 3 ani, bunica maternă la 11 ani, bunicul patern la 17 ani, fiecare de câte o boală. Am discutat despre această neputință în fața morții, dar mai ales despre triumghiul feminin la care luase parte: ea, copil, între mama neputincioasă și bunica paternă dominatoare, care ocupa întreg peisajul familial. Nina și-a recunoscut tendințele ei proprii de dominare, cauzate de temerea de a nu retrăi drama mamei sale. Mai mult, a avut un insight referitor la sensibilitatea ei față de neputința celui drag, care se repetase în relația cu Andru.

În aceeași ședință mi-a adus un poem pe care îl scrisese spontan acasă. Era un poem prin care a exprimat minunat această dinamică a neputinței, care alături și împreună cu disperarea, nepăsarea și îndoiala sufocă iubirea sub toate formele ei. A fost o manifestare artistică autentică a Ninei, care mi-a demonstrat încă o dată adevărul și profunzimea cuvintelor lui Braque care afirma că „*Artă este o rană transformată în lumină*”

*Zdrelit am fost de umbra îndoielii
În geana aspră a vântului ucis
Pe când captiv în glodul nepăsării
Pe mine însumi m-am proscris*

*M-am înălțat în mrejele iubirii
Și-n calea mea liliacul a-nflorit
Dar în îmbrățișarea nemuririi
Iubirea însăși am jertfit.*

*Trecut am fost prin vămile durerii
Pe crucea disperării pironit
Căci au secat izvoadele puterii
Am ochiul spart și sufletul zdrobit.*

Am împărtășit cu ea trăirea plăcută pe care am avut-o ascultând versurile și am invitat-o să analizăm, dacă dorește și era pregătită, trăirile lui Andru pe care ea le surprinsese atât de bine în poezia sa. Următoarele două ședințe le-am petrecut cu povestea de viață a lui Andru. El era al doilea băiat, cel mic, în familie, crescând ca adolescent și tânăr fără tată; acesta murise la 45 de ani, din cauza unui accident cerebral. Mama, o femeie

simplă, a părut întotdeauna că îl preferă pe fratele cel mare, care, evident, după decesul tatălui îi luase locul acestuia. Astfel, Andru a dezvoltat o căutare constantă inconștientă a mamei, în dorința de a-i câștiga iubirea, atenția, preferința, dar simțindu-se întotdeauna învins în raport cu fratele său mai mare. Nina a realizat că această dependență maternă s-a oglindit în relația lor, ea transformându-se treptat într-o relație mamă-fiu, ea având grijă de Andru nu doar în ceea ce privește traiul de zi cu zi, ci și asigurându-se că îl iubește enorm, ca să nu îi mai lipsească cumva acest sentiment. Acest lucru se potrivea perfect cu nevoia lui Andru și cu disponibilitatea lui de a se infantiliza, dar și cu nevoia Ninei de dominare, de a se simți puternică și nu un sclav (ca mama), cu dorința de a-l îndrepta și ajuta pe tatăl ei să devină mai iubitor și atent la ea. De aceea era disperată și foarte sensibilă la iubirea pe care Andru o simțise pentru ea: îi umplea și ei nevoia de a se simți iubită de tată. Această potrivire inconștientă a celor doi parteneri se accentua tot mai mult, odată cu eșecurile lui și cu succesele ei pe plan profesional. Alcoolul devenise un mod inefficient de a umple golul de iubire perceput de Andru și maniera sa de control a situației lui neputincioase. Nina se întreba încă, tot din teama ei de neputință, unde a greșit, evidențiind încercarea mecanismelor ei inconștiente de apărare care, dacă se agață de o culpă, oferă egoului sentimentul de control și eficiență.

Cu fiecare poveste, cu fiecare ședință, șocul și negarea pierderii se disipau și își făcea loc furia. Deși existaseră insight-uri, iar relația terapeutică era evident că funcționa, nu era deocamdată momentul schimbărilor de profunzime. Au trecut câteva ședințe bune până ce Nina a putut să aibă acces conștient la furia ei. Ca orice furie derivată din pierderea partenerului, ea este

mai întâi îndreptată spre sine, până ce persoana în doliu își permite să o direcționeze către partener sau către pierderea în sine a acestuia. La Nina, furia se manifesta prin dificultatea și refuzul de a mânca, de a dormi, prin mersul la sală în fiecare zi timp de două-trei ore, prin speranța să se îmbolnăvească de atâta efort fizic pe fond de inaniție și epuizare emoțională. Dar Ninei nu îi era greu să facă eforturi fizice; ba mai mult, sportul o ajuta să își defocalizeze mintea de la imaginea lui Andru, să descarce hormonii responsabili de starea de bine, să își consume timpul liber (nu începuse încă munca). Astfel, sportul îi aducea multe avantaje. Prea multe pentru o persoană care își dorea cvasiconștient să moară și ea.

— *Cred că o să mă îmbolnăvesc*, spuse Nina la scurt timp după ce începuserăm o nouă ședință.

— Ce te face să spui asta?

— *Așa cred, nu mănânc nimic, sunt extrem de slabă* (era foarte adevărat), *nu mă simt bine. M-am dus să-mi fac analizele. Sigur îmi vor găsi ceva.*

— *Vrei să îți găsească ceva?* am provocat-o eu.

— *Într-un fel, da. Adică, dacă am ceva grav, nici nu o să mă mire și nici nu o să fac nimic.*

— *Ce vrei să spui?*

— *Nu m-ar deranja să am ceva grav, căci dacă aș muri, ar fi o eliberare.*

— *Și dacă nu ai nimic?*

— *Dacă nu am nimic, asta e. O să trăiesc așa cum o să fie. Dacă așa îmi este dat...*

— *Să înțeleg că dacă e să mori, asta e, accepți, dar dacă e să trăiești, realmente o să trăiești?* am întrebat eu fiind ușor anxioasă, căci acesta este unul dintre acele momente în profesia de terapeut

când simți că mergi pe sârmă, căci nu ai niciodată siguranța direcției răspunsului.

— *Da. Dar ar fi mai bine să fie ceva.*

— *De ce?*

— *Pentru că ar fi mai ușor.*

— *Adică nu ai fi tu responsabilă de moartea ta. Ar fi destinul.*

— *Da.*

— *Ca și la Andru?*

Nina a devenit deodată foarte atentă. Ceva se mișca în interiorul ei și a simțit că am atins un punct sensibil. Nu a putut duce acum mai departe drumul deschis, dar speram să revenim aici. Am reamintit scopul întâlnirilor noastre și am simțit nevoia să reîntăresc alianța terapeutică. Părea să fie bună, la locul ei.

Următoarea noastră întâlnire a debutat cu o întrebarea directă, care a dat drumul furiei:

— *Cum au ieșit analizele?*

— *Incredibil! Incredibil!* striga ea, cu un ton foarte ferm și foarte furios. *Nu pot să cred, nu am nimic!*

— *Aha!* și am zâmbit, dar zâmbetul meu era de fapt și o mare ușurare, doar scăpasem și eu de un pericol.

Dacă ar fi fost bolnavă, procesul terapeutic ar fi fost mult îngreunat. Dar Nina era cu adevărat pornită. Observam cum furia și tendințele ei autodistructive erau active și cum sperau să se agațe de o problemă medicală ca să eludeze instanța de judecată morală și puțin religioasă.

— *Nu am nimic, mă înțelegi? Nimic! Nici măcar o anemie, nimic! Nu pot să cred! Toate analizele au ieșit perfect normale, la toate chestiile alea! Cum e posibil, după atâta timp în care nu am mâncat mai nimic și abia dacă dorm?*

— *Să înțeleg că te-ai străduit să te deteriorezi?*

— Cred că da... Dar explică-mi te rog, cum e posibil așa ceva?

— Poate pentru că ești mai puternică, mai rezistentă decât crezi? Sau poate pentru că inconștientul tău ține cu tine și știe ce e mai bine pentru tine? Poate că încă mai ai treabă aici, printre noi, ceilalți muritori, am zis eu pe un ton ușor glumeț.

Nina a prins nuanța și a zâmbit. Apoi a adăugat și am realizat că începe să își înțeleagă conștient procesul:

— Da, cred că nu este momentul meu. Cred că mai am ceva de făcut pe lumea asta. Acum măcar să mă ocup de parastase și de mama lui. E terminată...

Nina locuia acum cu soacra ei. Se sprijineau oarecum reciproc. Mai mult Nina pe ea. Era o prelungire a ceea ce se întâmpla în relația ei cu Andru. El nu mai era, dar locul lui era luat de mama sa.

Apoi am continuat ședința cu clarificarea acestei furii, emoție ce nu era prea agreabilă Ninei. Se străduise atâta vreme să o ascundă, să o țină sub control, mai ales atunci când era cu Andru. Deși o simțea din plin și uneori îi venea să îi urle lui Andru cât este de inconștient, cât de mult rău își face și le face lor, amândurora, și-o reținea de teamă să nu agraveze situația lui Andru, să nu strice frumusețea puținelor momente cât de cât liniștite pe care le mai aveau împreună sau pentru a nu agrava starea ei de neliniște.

Însă punctul maxim al furiei a fost atins într-o noapte, înaintea uneia dintre ședințele noastre. A intrat în cabinet și discuția noastră a atins direct miezul problemei. Nina încercase să își taie venele, într-o criză puternică de furie și disperare. Mi-a povestit cu destulă anxietate cum nu a putut dormi de neliniște și groază, nu a putut face nimic altceva și a luat cuțitul cel mare din bucătărie și și l-a înfipt deasupra încheieturii mâinii stângi. Mi-a

înghețat sufletul! Era cât pe ce să se sinucidă! Greșisem cu ceva? Nu făcusem contractul terapeutic suficient de solid? Dar cel mai important lucru era că scăpase! Din fericire, cuțitul a trecut milimetric pe lângă vasele mari de sânge. După ce a realizat ce a făcut, s-a speriat și a trezit-o pe soacra ei, după care s-a dus la spital. Mi-a povestit toate acestea cu un ușor zâmbet, părea încântată de ce se întâmplase cu ea. Am interpretat acest fapt ca fiind conflictul ei interior dus între partea din ea care dorea supraviețuirea și continuarea vieții și partea malefică, chiar ușor perversă în agresivitatea ei, de data asta întoarsă spre sine. Dar interpretarea s-a îmbinat cu starea mea emoțională, care ajunsese un amalgam de teamă, furie, disperare că era cât pe ce să o pierd, în timp ce aveam convingerea că Nina era rezilientă, iar relația noastră terapeutică era bună — convingere la care Nina contribuise semnificativ atunci când îmi confirmase că terapia îi face bine și că are încredere în ce facem acolo împreună. Din această îmbinare a ieșit un ton ferm și foarte serios, aproape sumbru cu care am întreat-o pe Nina:

— *Ce înțelegi din ceea ce ai făcut?*

Ninei i-a dispărut brusc zâmbetul și a realizat că de data asta lucrurile sunt chiar serioase și era un moment dramatic în procesul ei și în relația noastră.

— *Cred că am vrut să mă sinucid... deși nu m-am gândit conștient la asta... nu știu... dar asta am făcut... mi-am făcut rău... era cât pe ce să mor...*

— *Da, ai fost foarte aproape să te sinucizi. Îți dai seama că ai ajuns extrem de aproape de maximul tendinței de autodistrugere?*

— *Da, e clar asta.*

— *Cine a mai făcut asta?*

— *... Andru...*

— *Hmmm... da, Andru... și am petrecut atâtea ședințe în care îl acuzai de slăbiciune și de neputință și spuneai că tu și atâția alții acum suferiți din pricina neputinței lui și a tendințelor lui de autodistrugere. Iar tu ce ai făcut azi-noapte?!*

— *Am făcut exact ce a făcut el!*

— *Exact! am spus eu pe un ton pe care aproape că nu mi l-am recunoscut, atât de dur era.*

Realizam că îi spun ca și cum aş pedepsi-o pentru ceea ce și-a făcut și pentru ceea ce mi-a făcut, dar nu mă puteam nici eu abține.

— *Te-ai identificat cu el, ai devenit un fel de Andru viu și ai dus mai departe mecanismul lui autodistructiv!*

Nina devenea din ce în ce mai conștientă de ceea ce se întâmplase cu ea și era și ea speriată acum, mai ales că percepea atitudinea mea atât de schimbată.

— *Și știi ce este la fel de grav?*

— *Ce? și ochii Ninei deveniră mari și foarte atenți la mine.*

— *Că, la fel ca și la Andru, în momentele acelea de furie au dispărut nu doar persoana ta, ci și toate cele pe care tu pretinzi că le iubești, că le valorizezi. Ai vrut nu doar să te pedepsești și să te rănești pe tine, ci și pe cei dragi ție.*

Fața Ninei se schimba, iar corpul ei devenea tensionat, dar era vorba de acea tensiune care arăta că insight-ul cel adevărat acum se producea.

— *Adică?*

— *Adică nu ți-ai mai pus problema nici ce se întâmplă cu tine și nici ce se întâmplă cu cei dragi ție. Și uite, nu-i iau aici ca exemplu pe prietenii tăi, nici pe soacra ta, căci nu o cunosc și nici nu pot să îmi imaginez cum gândește. Dar mă iau pe mine... noi două am construit o relație pe care amândouă o valorizăm; am hotărât să facem niște lucruri*

împreună, lucruri ce sunt importante pentru fiecare dintre noi; am promis, într-un fel, că ne ținem fiecare de ceea ce avem de făcut. Am promis că fiecare dintre noi va da tot ce are mai bun și va scoate toate resursele ca să ne atingem obiectivele, adică să îți continui viața și să te simți mai bine cu tine. Iar tu ce faci? Nu doar că nu îți ții partea ta de contribuție, dar îmi și transmiți mesajul nu mă interesează ce am hotărât noi două, eu fac ce am chef! Și dacă am chef să mor, asta e mai important decât ceea ce simt față de tine și față de relația noastră!

Și eu și Nina am rămas pentru câteva clipe înmărmurite: eu de rapiditatea și fermitatea (care semăna mai degrabă cu duritatea) de care dădusem dovadă spunând ceea ce am spus, iar Nina de claritatea cu care vedea acum manifestarea ei, oglindă a ceea ce îi provocase cea mai mare durere în viață! Între ceea ce făcuse Andru și ceea ce făcuse ea nu exista aproape nicio diferență! Era șocată de ceea ce realiza! Iar eu eram încă sub influența anxietății și a furiei pe care o preluasem de la Nina și pe care spontan și extrem de deschis, de puternic, i-am oglindit-o!

Am comentat mai departe, spunându-i că dacă ea are de gând să continue cu un astfel de comportament, eu am să mă gândesc dacă merită să continuăm relația terapeutică, căci în mod evident pentru ea această relație nu este ceea ce își dorește, iar eu valorizez foarte mult libertatea de expresie a omului, astfel că o voi lăsa să decidă ce este mai important pentru ea. Adică îi sugerasem că dacă vrea să moară, e liberă să o facă, dar fără ajutorul meu, iar dacă vrea să trăiască, atunci are tot sprijinul din partea mea.

Nu îmi venea să cred ce spuneam! M-am speriat de mine însămi, fiindcă mă imaginasem reacționând altfel într-o situație de genul acesta. Eram convinsă despre mine că voi fi mai caldă, mai conținătoare, mai calmă și stăpână pe situație, adică așa

cum scrie prin cărțile și tratatele pe care le studiasem când mă formasem în terapia traumei. Mă întrebam în același timp dacă am făcut bine, dacă nu cumva am fost mult prea dură sau dacă greșisem undeva în ședințele anterioare, sau chiar la început. Poate că potențialul ei sinucigaș se arătase de la început și eu nu l-am evaluat corespunzător și nu mi-am luat măsurile de siguranță. Mă gândeam în cele câteva secunde până la răspunsul Ninei că, de fapt, mă simt ca la un joc de noroc, când riști aproape tot pe o singură carte. Dar curând anxietatea mea s-a liniștit când am auzit-o pe Nina cu tonul ei ferm, deschis și foarte sigură pe ea:

— *Relația noastră e importantă pentru mine! Și da, vreau să trăiesc și vreau să îmi fie bine! Acum îmi e atât de clar că am alunecat exact în problema lui Andru, care m-a înnebunit și pe mine și ne-a făcut rău la amândoi! Și nu văd de ce să fac și eu la fel!*

— *Nici eu nu văd de ce ai continua să faci ce a făcut el, când rezultatele sunt atât de dezastruoase! De ce nu ai promova ce a fost bun în el, iar în felul ăsta să potențezi toate resursele tale, toate părțile tale bune, fiind atentă să nu dai apă la moară tendințelor distructive care, iată, sunt și în tine, nu doar în el! De ce să nu păstrezi de la el părțile lui bune și să le valorifici?! De ce să continui să te anulezi, în loc să manifesti iubirea?!*

Am avut atunci cea mai dramatică și cea mai tulburătoare ședință din câte avusesem până atunci! Deși mai avusesem clienți cu puternice tendințe autodistructive, dintre care unul reușise să își pună capăt zilelor, și cu care fusesem mult mai calmă și liniștită, cu Nina am simțit că reacția mea fusese potrivită pentru ea. Nu semăna deloc cu ceea ce îmi imaginasem când am citit sau învățat de la formatorii mei, dar se pare că relația noastră era funcțională, din moment ce intuiția îmi furnizase un mod de

reacție care a declanșat cu putere procesul terapeutic. Oricum, mă liniștea faptul că fusesem sinceră cu ea, așa cum stabiliserăm împreună chiar de la început. Cred că a simțit și ea că relația noastră este autentică și asta a întărit alianța terapeutică.

Din acel moment a început cu adevărat vindecarea Ninei. Nu numai că furia a fost din ce în ce mai bine recunoscută, exprimată (verbal, corporal, simbolic, prin vise) și conținută, dar Nina avea acces din ce în ce mai mult la profunzimile ei. Acum a existat insight-ul profund legat de trăirea cea mai importantă cu care se lupta și care o bloca sau o împingea spre mecanisme defectuoase: neputința. Rămasă undeva în colțurile întunecate ale conștiinței, neputința i-a creat o serie de dificultăți, chiar dacă, în același timp, a ajutat-o să devină o femeie ambițioasă, rezistentă și foarte eficientă. Tot neputința a fost, de altfel, centrul interacțiunilor cu Andru: cu cât el era mai neputincios, cu atât se lupta ea mai mult să devină mai eficientă. Iar nereușita a scos-o și pe ea din minți, făcând-o să își piardă și ea rațiunea de a fi. De altfel, acest cerc vicios este clasic în cuplurile cu un partener dependent: cel dependent își manifestă la exterior, conștient, neputința („nu pot să mă opresc din băut”), în timp ce celălalt partener își manifestă excesul de putință („fac eu și ce trebuie să faci tu, fac cât doi”). Cu toate acestea, jocul psihologic inconștient este exact în oglindă: dependentul este cel putincios pentru că viața lor se desfășoară în funcție de el, deciziile se iau în funcție de el, în timp ce partenerul nondependent ajunge treptat în slujba celui dependent, pierzându-și libertatea de decizie și acțiune. Cu alte cuvinte, partenerul nondependent este, de fapt, un sclav foarte eficient. Eficiența, rezistența și puterea lui de acțiune sunt calități care ajung să hrănească orgoliul ce ascunde bine teama de a ajunge neputincios. Atunci când persoana

na începe să își accepte acest sentiment (care ne caracterizează ca oameni în fața universului) și nu mai fuge de el sau nu îl mai neagă, atunci legătura cu persoana dependentă începe să își piardă vraja, să scadă în forță și-i permite persoanei să se elibereze. Persoana care își acceptă cu demnitate și iubire neputința, în special cea în fața destinului altuia, își deblochează resursele și începe să evolueze pe toate planurile. Astfel, iubirea dintre cei doi începe să se elibereze de dependență, de teamă, de presiuni și rămâne doar ceea ce contribuie la înălțarea și evoluția persoanei. Pentru că o iubire nu este cu adevărat iubire dacă ea nu ajută partenerii să evolueze, să crească, să se dezvolte.

Neputința mai avea o rădăcină în sufletul Ninei: frica de moarte. Această frică s-a instalat profund la moartea bunicii ei, când crucea acesteia a căzut peste Nina. Această realitate a întâlnit fantasma fetei: trăia cu spaima că bunica o să o pedepsească, astfel că acest eveniment a fost interpretat ca un semn din partea bunicii, de dincolo de moarte. De aici s-a născut tendința Ninei de a controla orice ar putea duce către moarte, inclusiv înclinația ei către activități riscante (cum este sportul extrem).

Semnele vindecării Ninei s-au arătat curând: emoționalitatea intra pe făgașul firesc în urma pierderii, fără excese; a reînceput munca, treptat, cu același succes; practica sportul (deși aici rămâneau câteva dintre reminiscențele vechilor mecanisme — exersa foarte mult); păstra legăturile cu prietenii, reintrase în normalitatea funcționalității sale fizice și sociale. La un moment dat și-a scos verigheta de pe deget și a pus-o pe lanțul care îl purta la gât. Era un semn evident că doliul său este sănătos și îi va permite o viață normală în curând. A intrat într-o relație de cuplu, destul de zbuciumată, dar care i-a permis să retrăiască experiențe de cuplu ce îi păreau până atunci imposibile și să

analizeze noi coordonate ale unei relații de cuplu. Am făcut câteva pauze între ședințe, datorate unor călătorii de serviciu, dar Nina se întorcea de fiecare dată dispusă să mergem mai departe.

Într-o zi m-a anunțat că a decis să accepte oferta de la serviciu de a lucra în străinătate. Am discutat avantajele și dezavantajele acestei oportunități. Erau evident mai multe avantaje: era conformă cu nevoia ei de libertate și călătorie, îi permitea o distanță fizică și emoțională de locurile care îi reactivau rana de pierdere, îi permitea firii ei sociabile să cunoască oameni și locuri noi, care să o incite și să îi stimuleze pofta de viață.

Am lucrat cu Nina aproape 40 de ședințe, în care am analizat toate mecanismele menționate mai sus, precum și noi strategii de trăire, acțiune, relaționare, până când a venit timpul de plecare. Se simțea suficient de bine încât să considerăm amândouă terapia ca fiind un succes, deși ar mai fi fost multe de lucrat și așezat. Ne-am bucurat împreună. Ne-am reamintit și am revăzut câteva dintre cele mai importante momente din procesul terapeutic. Ne-am împărtășit și regretele și apăsările legate de această separare, care se producea mai repede decât o preconizaserăm noi, dar eram amândouă convinse că, dacă așa s-au petrecut lucrurile, înseamnă că alte experiențe urmau să îi fie de folos în dezvoltarea și vindecarea ei. Era o clară acceptare a realității și știam că asta o va ajuta, alături de toate celelalte calități, să ducă o viață normală. Am reafirmat din nou puterea legăturii noastre, oferindu-mi disponibilitatea de a comunica pe e-mail sau telefonic dacă va dori sau va avea vreodată nevoie.

Și am mai ținut legătura, pe e-mail, dar atunci când revenea în țară trecea pe la mine să mai ia „o gură de terapie”. Intrase în firescul vieții cotidiene, cu plusurile și minusurile ei, cu bucuri-

ile și depresiile ei, cu reușitele și eșecurile ei. Iar într-o zi, Nina mi-a trimis un dar, un mesaj, la fel de spontan și profund ca toate celelalte exprimări ale ei: *Mulțumesc! Prin tine, rana mea a devenit drum interior spre regăsirea de sine!*

Acum, la finalul scrierii poveștii ei, pot să spun cu aceeași bucurie: *Mulțumesc, Nina! Prin tine, munca noastră devine drum spre sufletul celor aflați în căutarea de sine!*

RADU VULCU

- Formare în psihoterapia de grup: psihodramă clasică (Școala de psihodramă–Milano)
- Membru fondator, psihoterapeut formator-supervizor, președinte al Asociației de Psihodramă clasică; membru fondator al Federației Române de Psihoterapie
- 13 ani de experiență în psihoterapie
- Deviza personală ca psihoterapeut:
Psihodrama ne deschide ochii.

Maria

Voi prezenta protocolul unei sesiuni de psihodramă și analiza acestuia, cu observațiile legate de activitățile efectuate, scopurile lor, strategia și tehnicile folosite, dinamica grupului și ale protagonistului.

Grupul se întâlnește o dată pe săptămână pentru două ore. Sesiunea se desfășoară într-un spațiu organizat după regulile clasice ale unui studio de psihodramă (scenă, balcon, auditoriu).

În această perioadă, grupul este compus din șapte persoane. Acestea sunt:

Paul, 31 de ani, inginer, trăiește singur, participă în acest grup de patru luni.

Ana, 27 de ani, funcționară, trăiește cu familia, participă în acest grup de trei luni.

Ada, 30 de ani, de puțin timp absolventă de facultate, în căutare de lucru; trăiește cu familia; participă în acest grup de trei luni.

Lucian, 26 de ani, agent comercial într-un magazin de îmbrăcăminte, trăiește cu familia, participă în acest grup de trei luni.

Laura, 32 de ani, studentă la Medicină, locuiește într-un cămin studențesc, familia se află într-o altă localitate, este de puțin timp în grup (aceasta e a zecea întâlnire la care participă).

Daniel, 29 de ani, reprezentant comercial, trăiește singur și este abia intrat în grup (a patra ședință).

Maria, 34 de ani, informatician, divorțată, trăiește cu fiul ei care are cinci ani.

Această relatare este transcrisă de pe înregistrarea video.

1. Activitatea cu grupul

Membrii grupului se plimbă în perechi sau singuri prin spațiul scenei; atmosfera este relaxată.

1.a Saluturi și activarea psihomotrică

D.: Vă plimbați cât mai liber prin acest spațiu... Acum, pe rând, fiecare veți saluta camera video... un salut cât mai specific. Acum vă veți saluta între voi... un salut verbal pentru cineva din grup și un altul pentru altcineva, fără să folosiți cuvântul.

1.b Jocuri în perechi

D.: Vă alegeți un coleg pentru a forma o pereche... Avem două perechi și un trio. Cineva va fi A și celălalt B. A devine, la semnalul meu, șoferul, iar B este mașina... stop! Acum A este violonistul iar B este vioara... stop! A este șoricelul, iar B este motanul... stop! Inversiune de rol: B este șoricelul, iar A este motanul... stop! Acum vă opriți, redeveniți voi înșivă, vă relaxați și vă întindeți comod în spațiul scenei;

veți spune un lucru care circulă prin voi acum... Începe Lucian și se continuă după regula catenei.

1.c Situația fiecăruia

D.: Acum vă veți alege o pereche și, asigurându-vă o poziție cât mai confortabilă, îi veți povesti celuilalt cum a fost săptămâna care a trecut... Vă întoarceți spre centrul scenei și veți extrage două-trei aspecte esențiale din ceea ce ați relatat înainte și le veți comunica grupului. Începe Ada, spre dreapta.

ADA: A fost o săptămână destul de plină și am trăit lucruri contradictorii... m-am simțit apăsată... și simt că trec printr-o perioadă de schimbări... m-am simțit bolnavă și am stat mult timp în pat... luni seara nu m-am putut ridica din pat și nici nu am putut vorbi cu nimeni. Aseară am fost la medic și mi-a spus că am tensiunea mare... apoi când mă simt bine, sunt foarte veselă și vreau să mă întâlnesc cu ceilalți, dar apoi trec repede într-o stare de melancolie și-mi este urât.

În weekend am fost la cimitir, la Silviu... nu am mai fost de mult și am fost foarte tristă... de când a plecat m-am aruncat într-o grămadă de activități, sarcini... ca să iau contact cât mai puțin cu aceste lucruri grele...

Apoi povestea asta cu Sandu... nu știu, eu nu sunt îndrăgostită de el, nu simt ceva special pentru el și mie nu-mi plac compromisurile, nu-mi prea place situația asta și mă gândesc că va veni și momentul când va trebui să înfrunt cumva și aceste lucruri...

D.: *Referitor la ceea ce ați auzit... vă gândiți pe cine ați vrea să vedeți protagonist... Când bat din palme, veți atinge cu mâna persoana la care v-ați gândit. Maria este aleasă protagonist cu cinci voturi.*

Analiza activității cu grupul

În această fază a unei sesiuni de psihodramă (care poate ocupa o sesiune întreagă) terapeutul are sarcini diverse: de la „a lua în contact grupul” până la a-l conduce din viața cotidiană într-un alt „spațiu existențial”, unul special, în care cu ajutorul unor modalități active se va produce o reelaborare a evenimentelor din viața reală, dar și posibilitatea trăirii unor experiențe noi. Astfel, munca psihodramatică se ocupă de „reprezentările mentale care, trecând prin operațiile de *externalizare*, *concretizare* și *amplificare*, ajung să fie *revitalizate* în *spațiul acțiunii*” (Boria, 1991).

Interacțiunile și relațiile interpersonale care se dezvoltă odată cu fiecare întâlnire a grupului ajung să fie experiențe de viață autentice, chiar dacă se află sub condiția artificialității setting-ului psihodramatic. Aceste experiențe de viață vor modifica și vor îmbogăți structura individului la nivelul rolurilor.

De la primele intervenții — consemne — ale sale, terapeutul își arată una dintre caracteristicile rolului său, și anume *directivitatea*. În realizarea acestei caracteristici concurează atât elementele structurale care se referă la regulile metodei psihodramatice cât și elementele subiective, care țin de capacitățile și atitudinile personale ale directorului, unele fiind un rezultat al muncii formative. Structura unei experiențe psihodramatice se defineș-

te după principiile metodologice ale *globalității, simetriei și circularității*.

Noutatea activităților propuse de director reprezintă un alt criteriu în fața căruia atât individul, cât și grupul în întregul său trebuie să răspundă. Inserarea *graduală și fluidă* a acestor activități, care să răspundă unor cerințe de „încălzire a spontaneității”, va conduce spre o implicare tot mai profundă în complexitatea momentelor de acțiune. Prezența caldă și atentă a directorului va conduce spre intuirea și propunerea unor activități care să corespundă atât nevoilor fiecăruia, cât și acelor nevoi care apar din structura (matricea) relațiilor intragrupale, specifice unui anumit moment din viața grupului.

Directorul a „adulmecat” climatul grupului în primele momente ale sesiunii și a fructificat disponibilitatea tuturor spre interacțiune, propunând activități care să activeze atât planul psihosomatic, cât și pe cel psihodramatic. După propunerea de a se mișca liber prin spațiul scenei, directorul stimulează spontaneitatea fiecăruia prin saluturile spre camera video și a unuia spre celălalt. Prin saluturi reciproce într-un mod nonverbal, el orientează atenția asupra celuilalt și încurajează exprimarea neconvențională a subiectivității individuale (se activează funcția de dublu). Atenția fiecăruia este focalizată asupra unuia sau a altuia, printr-o alternanță a autoexprimării și a autoobservării, bazându-se pe disponibilitățile și tensiunile relaționale prezente în „aici și acum” (se activează funcția de oglindă și, parțial, structurile sociometrice). Sarcina următoare de a „juca roluri” (într-o condiție activă, pasivă sau simetrică) mobilizează cele două dimensiuni ale fuzionalității și individuării, atât prin dezvoltarea unor părți ale subiectivității individuale, cât și prin elaborarea particulară a lumii interne.

Activitatea numită „situația fiecăruia” face legătura între viața externă, reală a membrilor grupului și viața internă a grupului, este o punte prin care circulă conținuturile existențiale din afara și dinăuntrul setting-ului psihodramatic. Este un moment prielnic de observare și ascultare, atât din partea directorului (ca parte diagnostică), cât și a colegilor de grup, a „nevoilor existențiale” ale fiecăruia. Dacă „matricea maternă” a grupului este consolidată, adică grupul este un „conținător bun”, coeziv, cald, fiecare membru reușește să comunice cu încredere celorlalți aspecte confidențiale, conținuturi care îmbogățesc ceea ce în psihodramă numim coconștientul și coinconștientul grupului.

2. Activitatea cu protagonistul

2.a Luarea în contact

Directorul o prinde de mâini și pornește într-o plimbare prin spațiul scenei.

D.: *„Ești emoționată?”*

M.: *„Da, sunt puțin emoționată... apropo, referitor la tensiunea mea, nu știu dacă îmi face bine, dar am să încerc...”*

D.: *„Îți propun un lucru. Să ascuți grupul care o să-ți dea sugestii privind lucrurile cu care ai putea lucra în această seară? Dacă accepți consilierea lor, să alegeți o temă care te inspiră mai mult.”*

De la grup vin mai multe propuneri: „relația Mariei cu bărbatii”, „acceptarea compromisului”, „lumea masculină”. Niciun membru al grupului nu face vreo referire la tema doliului.

M.: „Să zicem lumea masculină.”

D.: „Bine. Această scenă este ca un cerc... tu te vei așeza în centru. Acum să te gândești la bărbații din viața ta, câți sunt, cine sunt...”

M.: „Silviu, Mihai, tatăl meu, fiul meu...”

2.b Popularea scenei

Paul este chemat să joace rolul lui Silviu.

Lucian este chemat să joace rolul lui Mihai.

Daniel este chemat să joace rolul tatălui.

Ana este chemată să joace rolul fiului.

M.: „Mai pot chema încă pe cineva?... Sandu.”

Ada este chemată să joace rolul lui Sandu.

D.: „Tu te afli în centru și folosim o pernă... pentru că nu avem alter-ego. Aranjează fiecare persoană, mai aproape sau mai departe de tine... și posturile lor... apoi pe rând, prin inversiune de rol, vei face o prezentare a relației.”

Protagonista aranjează fiecare personaj cu postura caracteristică.

2.c Interviu personajelor

D.: „Inversiune cu Silviu.”

(Maria) Silviu: „Relația a durat aproape trei ani și a fost foarte intensă... la început totul a mers foarte bine, dar apoi au început să apară contradicțiile; erau perioade când era foarte bine, și perioade foarte rele.”

D.: „Spune-i ceva... un mesaj.”

(Maria) Silviu: „Ai încredere în tine.”

D.: „Inversiune cu Mihai.”

(Maria) Mihai: „Am stat împreună cinci ani și a fost destul de complicat, ne certam deseori... a fost însă și frumos... voia tot timpul să aibă dreptate, să facă doar ce dorea ea, era cam agitată.”

D.: „Poți găsi câteva adjective? Și un mesaj.”

(Maria) Mihai: „Intensă, dar inconstantă... neîncredere, gelozie în anumite momente. Resemnează-te!”

D.: „Inversiune cu tata.”

(Maria) Tata: „Devine imediat nervoasă și cam aeriană... și atât de pătimașă.”

D.: „Și raportul cu fiica dumneavoastră?”

(Maria) Tata: „...nu este niciun raport... nu ne înțelegem. Dacă îi spun ceva se înfurie imediat, nu cred că mă suportă.”

D.: „În ce fel de relație credeți că se află ea cu bărbății? Și mesajul.”

(Maria) Tata: „Ca un copil, nu e cu picioarele pe pământ... cred că este conflictuală... Învață să crești și încearcă să stai cu picioarele pe pământ!”

D.: „Inversiune cu fiul.”

(Maria) Fiul: „Eu mă distrez cu mama mea, îmi place să stau cu ea.”

D.: „Ce-ți place la ea?”

(Maria) Fiul: „Energia ei și ironia... dar uneori e cam distrată și mă sîcâie cu multe întrebări și e cam dezordonată.”

D.: „Ce-ți vine să-i spui?”

(Maria) Fiul: „Oprește-te!”

D.: „Inversiune cu Sandu.”

(Maria) Sandu: „O persoană foarte sensibilă, profundă, cu multă vitalitate... și pretențioasă în relațiile cu bărbății, și nu prea are încre-

dere, nu prea înțeleg ceea ce vrea sau ce nu vrea, e cam confuză, cu mesaje contradictorii.”

D.: „Mesajul ar fi?”

(Maria) Sandu: „Lasă de la tine!”

D.: „Reinversiune.”

2.d Acțiunea scenică

D.: „Fiind acum în centru, vei asculta mesajele.”

Maria ascultă mesajele de la toate personajele.

D.: „Să auzim ce se află în tine.”

Maria: „Confuzie, tatăl meu îmi spune lucruri parcă total opuse față de ceea ce-mi zice Sandu. Nu reușesc să înțeleg.”

D.: „Vei merge în fața fiecărei persoane și îi vei răspunde.”

Directorul o prinde de mână pe protagonistă și o conduce spre primul personaj, care îi repetă mesajul; ea ascultă un timp în tăcere.

Maria (protagonista intră în catarsis, plânge și spune cu voce ridicată): „Nu știu ce să-ți spun!... nu înțeleg cum ai vrea să mai am încredere în mine, am avut încredere în tine, te-am ascultat, ai fost singura persoană pe care am ascultat-o... am avut încredere în senzațiile mele, în tine, în ceea ce îmi spuneai... m-ai ajutat... ca apoi să te sinucizi. Cum aș mai putea avea încredere în mine... ai fost atât de important pentru mine.”

Directorul o conduce spre al doilea personaj, Mihai, care îi repetă mesajul.

Maria: „Ar putea fi un lucru bun pentru mine... să mă resemnez. Dar nu cum îl înțelegi tu. Simt că mai am multe lucruri de făcut până să ajung să spun lucrul acesta.”

Directorul o conduce spre tată, care repetă mesajul.

Maria (ezitând): „Nu-mi vine să-ți spun ceva... chiar nu te respect... îmi spui aceleași lucruri de o mie de ori, este obositor... și în realitate cred că tu nu stai să înțelegi niște lucruri.”

Maria se află în fața fiului și îi ascultă mesajul.

Maria: „Da, ai dreptate... trebuie să fiu mai prezentă. Când sunt cu tine, când ieșim împreună trebuie să fiu și cu mintea prezentă... tu simți lucrurile astea.”

Maria se află în fața lui Sandu.

Maria: „Ești ca o rază de lumină pentru mine... chiar dacă ai un stil de viață mai ciudat. Senzația mea este de liniște când sunt cu tine... și de bucurie. Ești destul de diferit.”

Maria revine în centrul scenei și rămâne tăcută.

D.: „Simți că au mai rămas și alte lucruri nespuse? ... că mai dorești să spui cuiva ceva anume?”

Maria (privind spre Silviu): „Da... lui.”

Directorul aduce două scaune pe scenă; pe unul o invită pe protagonistă să se așeze, iar pe celălalt vor fi chemați pe rând Silviu, Mihai și tatăl.

D.: *„Urmează partea lucrurilor nespuse.”*

Maria (către Silviu): *„Lucrurile pe care nu ți le-am spus niciodată... sunt că mă simt vinovată... că atunci când mi-ai telefonat... eu am simțit în vocea ta că este multă durere, că nu ești bine... mă simt vinovată că nu am avut încredere în tine în ultimul an când ne-am despărțit... dacă aș fi fost mai sigură pe ceea ce simțeam, poate ca ai fi putut vedea cât de mult te iubeam... când erai departe de mine mă înfuriam pe tine... n-am fost niciodată capabilă să-ți arăt cât de tare țineam la tine. Mă simt vinovată că atunci când mi-am dat seama că tu nu ești bine, chiar dacă nu mai eram împreună, eu nu am vorbit cu alte persoane care te-ar fi putut ajuta. De acest lucru îmi pare rău, că nu am avut încredere în mine că te-aș fi putut ajuta.”*

D.: *„Cum l-ai putea saluta?”*

Maria se ridică și câteva momente se uită în ochii lui Silviu, după care îl îmbrățișează.

Maria (către director): *„Aș vrea să mai vorbesc cu Mihai și... cu tata.”*

Maria (către Mihai): *„Îmi pare rău că ești atât de supărat pe mine... dar cred că nu ai niciun motiv... ți-am dat atâtea semnale că sunt obosită. Oricum, nu cred că a fost o relație prea sănătoasă... mă*

comportam ca și o mamă cu tine și nu te simțeai în largul tău. Mi-ar plăcea să ne întâlnim și să vezi cât sunt de schimbată.”

Maria (către tată): *„Mă încarc tare mult când vorbesc cu tine... parcă aș vorbi cu o persoană străină... tu n-ai înțeles multe lucruri. Eu nu te-am simțit ca un tată prezent; la 15 ani amândoi ne înfruntam cu multă furie și mama mă critica mereu pentru acest lucru... nu te consider un om rău, chiar cred că ești o persoană bună, dar mi-aș fi dorit să am un alt fel de tată... oricum e o legătură de sânge... pentru acest lucru cred că mă simt destul de vinovată... cred că nu mă cunoști și nici eu pe tine... nu ești un punct de referință pentru mine. Pentru mine lumea masculină a fost întotdeauna un semn de întrebare, tot ceea ce ar fi trebuit să știu despre acest lucru a trebuit să învăț de una singură. Gata!”*

D.: *„Ai dori să alegi un coleg din grup care să-ți spună cum te-a văzut azi pe scenă?”*

Maria: *„Da, l-aș chema pe Paul.”*

Paul (către Maria): *„Te-am văzut tare încordată la început și cumva atacată de cei din jurul tău... apoi, când te-ai așezat pe scaun, ți-am văzut determinarea și precizia cu care le-ai putut spune lucruri atât de esențiale. Și acum văd că-ți strălucesc ochii.”*

Analiza activității cu protagonistul

Activitatea cu protagonistul prezentată aici a fost suficient pregătită de „situația fiecăruia”, iar directorul are acum sarcina de a stabili o alianță de lucru cu acel membru al grupului care, ales fiind de către colegi — ca portavoce a nevoilor grupului — și cu acordul lui, pornește o călătorie în lumea sa in-

ternă. Varietatea conținuturilor exprimate de Maria privind instabilitatea sa, confuzia, somatizările, dificultățile în raporturile cu bărbații, tema separării și a doliului, îl determină pe director să implice grupul în alegerea direcției de lucru. Intervenția directorului deschide dialogul dintre dimensiunea colectivă (grupul și interesele sale) și cea individuală (protagonistul cu nevoile și capacitățile sale particulare). Alegerea strategiei de lucru din partea directorului ține de condiția a două coordonate: de tema care urmează să fie reprezentată scenic și care este conectată anumitor nevoi existențiale; de structura de personalitate a protagonistului și de puterea pe care acesta o are într-un anumit moment în a se confrunța cu anumite părți conflictuale.

„Harta relativă a drumului unui protagonist nu se prezintă ca un parcurs unic, ea ne oferă opțiuni diferite. Alegerea itinerarului (cu toate scenariile noi care apar în cadrul acestui proces) este ceea ce noi numim *strategie regizorală*.” (Boria, 2005, p. 163) Urmărind momentele traseului psihodramatic al Mariei putem observa prezența și dezvăluirea mai multor teme: relația cu „universul masculin”; separarea și doliul; relațiile cu partenerii; relația cu tatăl; rolul de mamă.

Construirea scenei are caracteristicile unei structuri sociometrice atemporale în care sunt aduse figuri semnificative de gen masculin din viața protagonistei. Acest tip de reprezentare geometrică poate fi numit *atom existențial*, o modalitate prin care persoana poate să-și reprezinte sub formă sociometrică relațiile avute de-a lungul biografiei sale cu alții semnificativi pe un anumit sector al existenței sale (o strategie care potențează nevoia de individuare și autodefinire). Planul separării/individuării se realizează în urma interacțiunii dintre afirmarea

propriei specificități a subiectivității Mariei și recunoașterea/încorporarea părților celuilalt, grație tehnicii inversiunii de rol. Nevoia de individuire, de a se defini prin afirmarea propriilor gânduri și trăiri în relația cu contrarolurile semnificative, este amplificată de către director prin sarcina protagonistului de a se întâlni cu Silviu, Mihai și tatăl. Experiența pierderii, a doliului persoanei semnificative (Silviu) se vede că este marcată de o emoție puternică (prezența catarsisului) și de prezența unor trăiri ambivalente: durerea cauzată de lipsa persoanei semnificative, furia determinată de abandonul trăit, nostalgie, dorința de a se elibera de povara suferinței, sentimentul de culpă. Experiența psihodramatică îi oferă Mariei ocazia eliberării și a purificării față de emoțiile specifice doliului, emoții care deseori sunt blocate sau insuficient împărtășite. Acest moment este delicat în condițiile în care se pun în discuție aspecte structurale vechi, mai mult sau mai puțin consolidate și cunoscute din existența Mariei, aspecte devitalizate de reprimarea afectelor. Exprimarea contextuală a sentimentelor contradictorii într-un mod liber și definit față de obiectul investit a permis deschiderea Mariei spre un nou echilibru, spre drumul recunoașterii, acceptării și integrării. Alegându-și un coleg din grup prin ochii căruia să se oglindească, Maria se vede pe ea în diferitele roluri avute, aspect care ajută propriul observator în „citirea” și sintetizarea experienței trăite.

Toate experiențele explorative realizate prin reprezentarea psihodramatică ating anumite obiective: dezvoltarea funcției reparatorii a unor experiențe traumatice; satisfacerea nevoilor existențiale; anticiparea și realizarea așteptărilor și dorințelor legate de viitor, experimentarea modalităților de accelerare a procese-

lor de creștere psihologică etc. Chiar dacă există o multitudine de scopuri și motivații, punctul final al oricărei sesiuni de psihodramă (ca de altfel al întregului proces terapeutic psihodramatic) este cel pe care-l numim *catarsis de integrare*, adică acel sentiment difuz, dar definit de coerența cu sine, de a fi unitar, de întreg, de luciditate și armonie. Având la dispoziție instrumente și tehnici specifice setting-ului psihodramatic, terapeutul garantează protagonistului (și grupului, în condițiile în care se lucrează pe nevoile acestuia) atingerea unei asemenea stări integrative, de creare pas cu pas a unor acțiuni care să dea sensul unei anumite logici interne.

3. Participarea auditoriului

D.: *„Vă invit în spațiul scenei și gândiți-vă la ceea ce s-a mișcat în voi pe parcursul scenei, pentru a-i comunica Mariei.”*

Ana: *„Am fost tare impresionată de întâlnirea ta cu Silviu și de moartea lui... îmi este frică să mă gândesc la lucrurile acestea și nevoia mea este de a sta singură și departe de lumea bărbaților.”*

Lucian: *„M-am gândit la ai mei și la lipsa mea de răbdare, la faptul că și tatăl meu este pentru mine o necunoscută, în timp ce mama mă copleșește cu atenția ei, chiar mă sufocă.”*

Laura: *„Am luat multă energie din ceea ce i-ai spus lui Silviu, am simțit și eu o eliberare și acest sentiment de vinovăție îmi dă de furcă și mie.”*

Ada: *„Eu m-am regăsit în oscilațiile pe care și eu le trăiesc în relația cu prietenul meu... când este totul perfect, când este dezastru... am multe întrebări acum.”*

Daniel: *„Nu mi-a plăcut să fiu în rolul tatălui, m-am simțit cumva perplex... eu sunt după o relație de trei ani și ca și tine îmi vine să*

mă arunc într-o grămadă de activități din care parcă nu mai am scăpare și asta mă înfurie.”

Paul: *„Eu am fost atins de toate emoțiile tale, iar forța pe care am simțit-o la sfârșit mi-a dat multă liniște acum, și am să iau acest sentiment și acasă.”*

D.: *„Vă ridicați și vă salutați așa cum vă vine acum.”*

Analiza activității de participare a auditorului:

În această fază finală, planul comunicării este cel al realității. Acest lucru nu se datorează doar faptului că limbajul folosit constă în cuvânt, ci și conținuturilor manifeste care se referă direct la experiențele personale ale membrilor grupului. Astfel, în locul metaforei reprezentării scenice apare povestirea (evocare verbală) din partea fiecărui membru al grupului. Maria are ocazia să ia contact cu trăirile particulare ale colegilor de grup.

Raportul stabilit între membrii grupului (concretizat printr-o anumită calitate afectivă) nu este dialectic — în sensul judecării împreună sau al discursului după modelul *teză-antiteză-sinteză* pe care se bazează lumea valorilor —, ci a funcționat după modelul *asemănării/deosebirii* trăirilor, ajungându-se la o mai bună diferențiere și clarificare a acestora. Exprimările individuale din cadrul participării auditorului nu au generat discuții între membrii grupului (ca în procesele transferențiale/contratransferențiale), ci doar recunoașterea reciprocă (autoexprimarea fiecăruia fiind substanța întâlnirii — „pâinea și vinul comuniunii”).

Se poate vedea cum, în astfel de condiții originale și specifice, modalitatea prin care s-a realizat funcția interpretării — ne-

cesară oricărui proces terapeutic — este cea prin care fiecare membru al grupului a ajuns în mod activ, în interacțiune cu ceilalți, să-și exprime, definească, modifice sau îmbogățească propriile adevăruri subiective.

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

- Analiză personală înainte de 1989, care s-a dovedit a fi o analiză de formare. Detalii despre desfășurarea acestei analize și rezultatele ei pot fi găsite în volumul *În căutarea sinelui*, Cartea Românească, 1994, Editura Trei 1999, care a obținut în 1995 Premiul Pentru Eseu acordat de Asociația Scriitorilor din București

- Sunt membru direct al Asociației Psihanalitice Internaționale din 1997 și, din același an, analist formator și supervisor al Societății Române de Psihanaliză. Am avut trei mandate de președinte al SRP, printre ai cărei membri fondatori mă număr. În momentul de față sunt vicepreședinte al SRP, responsabil cu activitatea științifică

- Am început să practic psihanaliza încă din 1988, ultimul an al analizei personale, aflându-mă astăzi în al 21-lea an de experiență ca psihanalist. Din 1990 până în 1997 am beneficiat de supervizarea activității mele de către psihanalisti străini (olandezi, francezi) care au vizitat România

- Deviza personală ca psihoterapeut:

Interpretarea produce schimbări psihice doar pe fondul unei bune relații terapeutice.

Sunteți evreu?

„Interviul preliminar” hotărâtor cu Liviu a fost cu totul aparte și a rămas unic până în acest moment. Mă aflu în pauza cursului de psihanaliză, pe care îl țineam atunci, la începutul anilor '90, undeva la marginea de vest a Bucureștiului¹, într-o clădire de tip cazarmă a unui institut de cercetări ex-comunist. Nu știu de ce, în loc de a ieși pe hol, unde mă așteptau întotdeauna întrebările numeroase și provocatoare ale studenților, am rămas în sală și m-am așezat la catedră, poate obosit, poate pentru a-mi revedea notele pentru partea a doua a cursului, poate amândouă.

Liviu, care încă de la începutul anului îmi solicitase o „analiză de formare”, a profitat de ocazie și se îndrepta spre catedră pentru a insista. Simțea că-l simpatizez și că are teren favorabil. Deși inițial îi răspunsesem, ca tuturor celorlalți studenți, că după încheierea cursului și a examenelor putem începe interviurile preliminare și apoi vom decide împreună, Liviu simțea bine și de data asta. Ezitam. Ceva mă reținea.

¹ În perioada respectivă, Facultatea de Psihologie a Universității Titu Maiorescu, în așteptarea noului local din bulevardul Văcărești, pe atunci în construcție, era silită să-și țină cursurile în diverse instituții care-și închiriau sălile.

Urmăream cu privirea cum se apropie, oarecum cu fereală, un bărbat tânăr, la vreo 30 de ani, înalt, bine făcut, al cărui păr brunet era tuns scurt, „militărește” aproape. Se distingea printr-o ținută îngrijită, prea îngrijită, după gustul meu. Frizura și ținuta, împreună, îmi sugerau inconfundabil apartenența la instituțiile represive secrete, pe care cu toții le numeam Securitate, nu cu mult timp în urmă demonizată, poate mai puțin decât merita. Deși a luat-o pe departe, cu întrebări politicoase de tipul „ce mai faceți?”, știam unde vrea să ajungă, așa că i-am zâmbit cu simpatie sinceră, ușor ironică, dându-i de înțeles că știu ce intenționează să-mi spună și că aștept cu îngăduință momentul. Poziția în care mă găseam era confortabilă, puteam să-i fac față: așezat, susținut de podiumul înalt al catedrei, eram mai înalt decât el aflat în picioare.

Atunci s-a produs „minunea”, și încă o minune în doi timpi. Unul dintre studenții de pe hol, la revenirea în sala de curs, a deschis larg ușa. Cum mai multe geamuri erau și ele deschise — le văd și acum ramele metalice înguste, din corniere, și chitul plin de amprente —, s-a format un curent puternic, un adevărat taifun, care a smuls de pe perete tabla grea de sticlă din spatele meu. În fracțiunile de secundă care au urmat, continuam să îi zâmbesc lui Liviu în timp ce-l ascultam, fără să bănuiesc, în pofida zgomotului asurzitor al ușii care s-a trântit, că destinul îmi pusese gând rău.

Dacă Liviu nu ar fi prins și susținut tabla cu brațele sale puternice, nu știu ce s-ar fi întâmplat. Mi s-a impus cu evidență rațională, dar mai ales emoțională, faptul că Liviu îmi salvase, poate, viața. Îmi dăduse o a doua șansă de viață. Dar nu asta face și psihanaliza? Dă o a doua șansă, renaște. În acel moment de grație am înțeles că nu-i mai pot refuza cererea, că voi trece

peste ezitățile mele și că, în virtutea reciprocității umane, vom parcurge împreună aventura unei psihanalize, care să-i dea și lui șansa de a se naște din nou. Cum a influențat acest debut neobișnuit desfășurarea analizei, voi încerca să marchez pe parcurs.

Cele trei interviuri preliminare s-au desfășurat în mod obișnuit pentru astfel de cazuri: accentul a căzut pe intenția de a parcurge o analiză cu scopul de a deveni psihanalist. În măsura în care nu existau simptome de tip psihiatric, Liviu, ca și alți viitori analizanți, nu se gândea la aspectul terapeutic al psihanalizei, percepută ca un fel de defilare sărbătorească. În ultima întâlnire, m-a întrebat totuși:

— Există vreo deosebire între psihanaliza de formare și cea terapeutică?

— Niciuna!

Răspunsul meu concis nu l-a mulțumit pe Liviu. A continuat să-mi pună întrebări în care se amesteca o curiozitate de student cu dorința de a-mi arăta că este informat în domeniu, care provenea tot din trecuta relație profesor-student. „Cum s-a stabilit durata medie a unei analize de formare? De ce patru sau cinci ani, și nu trei sau mai mulți? Cum pot fi eficiente terapiile scurte, dacă psihanaliza are nevoie de atâta timp?” Etc.

Nu era prima dată când viitorul analizand încerca să prelungească relația universitară în cadrul terapiei. Din punct de vedere tehnic, o asemenea interferență de relații conduce la un „transfer contaminat”, care creează dificultăți pentru interpretare. Conștient de acest fapt, am încercat să văd și să utilizez reversul pozitiv al lucrurilor. Am identificat în întrebările lui Liviu un transfer matern preexistent — dorea să-l hrănesc cu informații (faza pregenitală), dar și să-l admir (faza oedipiană?) —, ceea

ce pe parcursul analizei, care a început într-un ritm de trei ședințe pe săptămână, s-a confirmat.

Nu intenționez să fac o prezentare completă a „cazului”, ci doar să ilustrez prin narațiunea mea, pentru colegii psihoterapeuți, pentru studenții la psihologie, precum și pentru nespecialiștii interesați, modul în care psihanaliza neclasică de inspirație kohutiană² abordează și încearcă să soluționeze deficitul psihic.

Sunteți evreu?

Ora din 19 noiembrie 1993 a început, ca de obicei, prin schimbul de saluturi:

— Ce mai faceți? mi se adresează Liviu, la intrarea în holul cabinetului, cu o mină zâmbitoare și tonică.

— Mulțumesc! i-am răspuns, ca de foarte multe ori. Adică „îți mulțumesc pentru că te interesezi de starea mea”, dându-i astfel de înțeles că îi accept manifestarea de empatie, dincolo de caracterul convențional al întrebării. Într-o dezvoltare narcisică perturbată, empatia și exprimarea empatiei sunt afectate. Cum în terapie, ca de altfel în fiecare relație nouă și semnificativă, apar încercări de reluare a dezvoltării din punctul în care a fost întreruptă, când lucrez în cheia kohutiană mă bazez mult pe aportul relației la restructurarea personalității. Funcționez, cum recomandă Kohut, ca un nou obiect al sinelui (părinte), de data

² Heinz Kohut (1913–1981), psihanalist american de origine austriacă, este unul dintre clinicienii și autori care îmbogățesc psihanaliza cu idei noi provenite din abordarea tulburărilor narcisice. Este cunoscut în special ca întemeietor al psihologiei sinelui. În plan tehnic, s-a distins în primul rând prin sublinierea importanței empatiei. Deși s-a bucurat de recunoaștere în mișcarea psihanalitică, fiind de două ori vicepreședinte al Asociației Psihanalitice Internaționale (IPA), unii reprezentanți ai freudismului clasic (Anna Freud) l-au contestat radical.

asta viabil, disponibil pentru schimbul empatic, și însoțesc acest comportament, care în psihanaliza clasică ar trece drept o abatere de la neutralitate, de conștientizare.

Își așază hainele și geanta pe fotoliul liber din fața fotoliului meu și se întinde pe canapea, unde trebuie să-și strângă puțin picioarele. Îmi iau și eu locul în fotoliu, așteptând să vorbească. După o scurtă tăcere, aud:

— Sunteți evreu?

Surprinderea mea este considerabilă. Nu numai aparenta lipsă de legătură a întrebării cu contextul incipient al analizei mă contrariază. În plus, întrebarea m-a aruncat brusc în trecut, când uneori mi se punea această întrebare. Rezist tentației de a reacționa spontan, cu o întoarcere nepsihianalitică a întrebării de tipul „Ce vă face să întrebați asta?”, și mă adresez cu o întrebare rodnică din punctul de vedere al dezvoltării analizei:

— Ce ar însemna pentru dumneavoastră faptul că aș fi evreu?

— ??

Este surprins la rândul său, tace îndelung și, timp de mai multe ședințe consecutive, nu are nicio asociație în legătură cu tema pe care o lansase.

— Ce ar putea să vă împiedice să găsiți un răspuns? sondez imediat, nerăbdător, dar fără succes.

— Nu-mi dau seama. Chiar nu-mi vine nimic în minte.

5 decembrie 1993

— Mi-am amintit, începe Liviu bucuros, chiar de la ușă. Nu-mi vine să cred, era o amintire complet uitată. Dar tot nu văd legătura cu dumneavoastră. Când eram mic, tata mi-a spus

că în momentele de restriște, în momentele grele, ce mai, evreii își strâng aurul, toți banii și pleacă, lasă totul baltă.

— Se pare că, întrebându-mă dacă sunt evreu, mă întrebați dacă nu cumva o să plec, o să las totul baltă, când voi da de greu în analiză?

— Nu cred, ba s-ar putea... Nu știu, de fapt, ce să zic...

Comentariu

Surprinzător de repede pentru mine, dar și spectaculos, Liviu a ajuns la principala sa problemă, pe care nu a comunicat-o în interviurile preliminare, problemă care i-a marcat dezvoltarea psihică și viața în genere, de până în momentul începerii analizei. În primul an de viață, mama sa naturală a fost silită să-l dea spre adopție unei femei respectabile din sat, căsătorită, care nu avea copii. Pentru mine, ca observator detașat, aceasta era singura alegere care ținea seama de binele copilului. O mamă adolescentă, sedusă și părăsită după prima iubire, nefericită și lipsită de mijloace de subzistență, nu ar fi putut să ofere condiții minime, materiale și psihice, pentru copil.

Liviu este însă de altă părere. De fapt, nu este vorba de o simplă părere, ci de o convingere adânc înrădăcinată emoțional. Din acest punct de vedere, îndreptățit în măsura în care traiectoria unei vieți a fost marcată de iresponsabilitatea genitorilor, această viață fiind chiar viața sa, vinovăția mamei este majoră, mult mai mare decât a tatălui natural, care s-a făcut nevăzut încă de la început. Faptul că acești părinți disparenți, cum au fost, i-au transmis o zestre biologică de invidiat, atât fizic, cât și psihic (inteligența), nu contează pentru Liviu decât în plan ra-

țional. Afectiv, deloc. Or, pentru planul fundamental al sentimentului de sine, contribuția tardivă a rațiunii este minoră. Deficitul său narcisic este prin excelență emoțional.

În prima copilărie, Liviu a stabilit o legătură puternică între abandon, pe care, mai întâi, în faza preverbală, l-a trăit, și despre care, ulterior, a aflat detalii, și lipsa de valoare proprie. Și cum poate înțelege altfel un copil, după logica inimii, faptul de a fi fost încredințat altor părinți decât ca o consecință a insuficiențelor sale. El nu a fost suficient de bun, de frumos, de inteligent — iată motivele pentru care ar fi fost îndepărtat. Astfel se constituie un sentiment de vinovăție existențială care rezistă în inconștient efectului corectiv pe care-l au experiențele ulterioare pozitive din punct de vedere narcisic.

Cât de puternic este acest „complex”, în care sentimentul lipsei de valoare și frica de abandon se hrănesc reciproc într-un perfect cerc vicios, o ilustrează o altă istorie de viață schimbată la un an și jumătate de un act de înfiere. Al șaptelea copil într-o familie săracă de la țară, Elena este încredințată unei rude înstărite de la oraș, care o preia cu bucurie și îi oferă toate condițiile necesare unei reușite sociale satisfăcătoare, care, de altfel, nici nu a întârziat să apară. Afectiv însă, Elena va fi marcată mereu de deficitul său narcisic. „Imediat după adopție, își amintește ea, țipam din toate puterile dacă mama mă lăsa din brațe. Ca să mă liniștesc, trebuia să facă totul cu mine atârnată de gât.” La vârsta adultă, Elena, care n-a reușit să-și facă o familie proprie, continuă să doarmă cu mama adoptivă în pat, temându-se, parcă, și acum să n-o piardă.

Așadar, în ședința din 19 noiembrie 1993 se manifesta în transfer, prin întrebarea „sunteți evreu?”, dominantă sa psihică inconștientă, și anume frica de abandon și sentimentul lipsei de

valoare proprie, care a apărut apoi, mereu, în diferite contexte, atât în transfer, cât și în afara transferului. În transfer, „complexul” lui Liviu s-a manifestat cu deosebită claritate cu ocazia separărilor impuse de vacanțe sau de plecările mele din țară. La începutul psihanalizei, frica de abandon și furia asociată ei erau pe deplin inconștiente, ca și în cazul întrebării despre apartenența mea la etnia evreiască, protejate de o rezistență narcisică impenetrabilă. Fie că refuza să lucreze în oră, fie că găsea motive de a mă critica indirect, remarcând ori că este prea cald sau prea frig în cabinet, ori că este prea mult praf.

Treptat, și-a dat seama că separarea este cea care îi creează probleme și a început să se confrunte conștient cu frica de abandon. Spre sfârșitul analizei, a constatat diminuarea considerabilă a reacțiilor negative provocate de separare. La aceasta va fi contribuit, pe parcurs, și faptul că, de la un moment încolo, m-am hotărât să-i comunic, după o îndelungată elaborare prealabilă, scopul și destinația plecărilor mele, ceea ce îi permitea să păstreze un contact mental cu mine. Nu exclud posibilitatea ca recunoștința mea față de el să fi contribuit la această decizie. Terapeutic, „inovația tehnică” s-a dovedit eficientă. Pe de altă parte, nu mi-am făcut iluzia că un aspect punctual poate oferi o experiență nouă, cu adevărat corectivă. Rolul acesta îl poate juca doar analiza în ansamblul ei, printre altele și datorită timpului îndelungat pe care îl presupune. Astfel, analiza lui Liviu a durat șapte ani. Pentru mine a fost important, în acel moment, să reduc angoasa de separare și odată cu ea rezistența la analiză.

Cam după doi ani, Liviu a putut să abordeze în termeni mai realiști, în relația cu mine, frica de separare. În ședința din 8 ianuarie 1995, îmi spune:

— De când eram student, m-am întrebat ce vârstă aveți. De fapt, nu numai eu. Mai toți colegii erau foarte nelămuriți. Presupun că aveți între 50 și 62 de ani.

— Nu înțeleg cum ați fixat limita superioară. De obicei se folosesc cifre rotunde pentru a desemna un interval de vârstă. Însă dumneavoastră v-ați oprit la 62 de ani. Cum ați ales cifra?

— Mda. La 62 de ani, tatăl meu adoptiv s-a îmbolnăvit și a murit... După o tăcere îndelungată, pe care o presupun încărcată de memorări, continuă: „Se pare că mi-e teamă să nu se întâmple și cu dumneavoastră la fel. Pentru că, orice vârstă ați avea, nu mai sunteți tânăr...”

Firul asociațiilor îl duce spre anii adolescenței, când tatăl adoptiv îl „pregătea” pentru viață, parcă pentru a se convinge că nu are motive să-i regrete dispariția. Modul în care acesta încerca să-i „educe” agresivitatea era draconic și foarte inhibant. Liviu îmi comunică, nu fără furie reținută, unul dintre „principiile” paterne: „Dacă iei bătaie la școală, te bat și eu când vii acasă!” Se lasă o tăcere densă și îndelungată, după care vine un insight care l-a bucurat foarte mult: „Îmi dau seama acum de ce îmi era atât de frică să mă bat la școală, deși eram mai bine dezvoltat decât colegii mei. Eram foarte tare la amenințări, dar dacă ajungeam la lovituri, mi se făcea dintr-odată frică și mă retrăgeam”

Un alt „principiu” îl pregătea pe adolescent pentru viața sexuală adultă: „Fute-le, tată, că dacă rămân însărcinate, le rezolv eu!” Amestec de grandomanie și iresponsabilitate, „preceptul” a marcat viața fiului. Cu Mihaela, vecina sa de bloc și colegă de liceu, a făcut sex neprotejat, iar aceasta a rămas însărcinată. Pentru că ea a vrut să păstreze copilul, Liviu, simțindu-se copleșit de responsabilitatea unei familii proprii la numai 19 ani, a pără-

sit-o mai întâi, dar apoi, nedorind să se repete istoria sa, a revenit și, presat și de cele două familii, a luat-o de soție.

În alte ore, Liviu a vorbit mult despre tatăl său adoptiv, care nu i-a oferit motive să-l idealizeze, dimpotrivă. În felul acesta, una dintre valențele esențiale ale sinelui, în viziunea lui Kohut, a rămas nesatisfăcută. Ea a fost transferată asupra analistului, pe care „l-a folosit” ca pe un nou obiect al sinelui, așa cum se întâmplă în fiecare nouă relație semnificativă. De-a lungul întregii analize, care a atins în perioada de mijloc cinci ședințe pe săptămână, idealizarea analistului și analiza ei au alternat continuu și rodnic. Faptul că noul „tată adoptiv” este profesor universitar, spune Liviu, are o importanță deosebită, contribuind la refacerea echilibrului său narcisic. A fost ca și cum Liviu ar fi putut, în sfârșit, să spună: „Te admir, prin urmare sentimentul propriei valori este întărit prin participarea mea la valoarea și puterea ta”

Un vis-cheie

Visul decisiv pentru înțelegerea unor tendințe sexuale inconștiente s-a produs tot în primul an de analiză, după un insight dintr-o oră anterioară, prin care Liviu și-a dat seama că tatăl său nu l-a acceptat niciodată cu adevărat: „M-a tratat întotdeauna ca pe o anexă a mamei și a fost de acord cu adopția doar pentru că mama a dorit-o”

— Mă aflu pe canapeaua din casa copilăriei, îmi începe Liviu relatarea conținutului manifest, și Mihai, fiul meu, ă... ă... ă... mi-e aproape imposibil să continui... îmi sugera penisul. Mi-e foarte greu să vorbesc și nici nu-mi vine să cred că am visat așa ceva... Apoi, Mihai mă întreba dacă îi voi răspunde în același mod.

Mă gândesc că îi va fi greu să asocieze în marginea unei scene de relație sexuală între doi bărbați. Totuși, după o tăcere lungă, Liviu mă surprinde prin asociația sa:

— Îmi amintesc o scenă din copilărie, pe care am petrecut-o la țară, la bunica maternă, în care femeile mai vârstnice sărutau și luau în gură penisul bebelușilor.

— Ar fi greu de presupus că „bunicile” se dedau unui act sexual cu bebelușii, am intervenit, poate prea grăbit.

— Nu, nu! Nici eu nu cred asta. Mai degrabă era un gest de iubire, de adorație chiar. Însă nu mi-e clar de ce l-am pus pe Mihai să-și exprime iubirea față de mine în felul acesta.

— Scena din vis se petrece în copilărie, pe canapeaua preferată a tatălui dumneavoastră, ceea ce lasă deschisă posibilitatea să-l reprezentați pe el.

— Dacă aveți dreptate, ceea ce nu cred, atunci Mihai mă înlocuiește pe mine, așa cum eu îl înlocuiesc pe tatăl meu.

— Și exprimă în locul dumneavoastră iubirea față de tatăl dumneavoastră. Pentru că ați simțit că tatăl nu vă are la suflet, ați căutat să-i obțineți iubirea ca o femeie, ca o „bunică”

— ??? Nu pot să cred așa ceva...

Comentariu

În pofida aparențelor din conținutul manifest, asociațiile lui Liviu arată că dimensiunea (homo)sexuală este doar un mijloc, și nu un scop în sine, pentru a se face acceptat de către tată, un mijloc ascuns în inconștient, pentru că nu este acceptat de morală. Este un mijloc împrumutat din repertoriul adulților din preajma sa, probabil datorită manifestărilor emoționale ale „bunicilor”, care le însoțea gestul „sexual” „Te iubesc”-ul adresat

bebelușilor i se va fi părut suficient de puternic pentru a declanșa un răspuns similar. „Te iubesc foarte mult, ca să mă iubești și tu la fel, pentru că simt că nu mă iubești” pare să fie conținutul latent al scenei din vis. Orientarea homosexuală inconștientă derivă, în acest caz, nu din dinamica pulsiei sexuale în situația oedipiană, cum se întâmplă în cazul clasic „Omul cu șobolani” al lui Freud. Aici este descrisă paradigma sexuală a tendințelor homosexuale latente, adică evenimentul traumatic din copilărie — corecția severă aplicată de tatăl pacientului în plin Oedip, la aproximativ șase ani, presupune Freud —, regresia la stadiul sadic-anal, de unde provine impregnarea nevrozei sale (obsesionale) cu trăsături specifice stadiului anal (agresivitate, ambivalență, tendințe homosexuale latente).

La Liviu, sursa orientării homosexuale inconștiente ține de planul narcisic pregenital, de considerabilul deficit narcisic provocat de trauma abandonului de către ambii părinți. Văd în istoria lui Liviu o excelentă ilustrare a ideii lui Kohut că dezvoltarea psihosexuală este subordonată în anumite cazuri planului narcisic, distorsiunile din planul sexual fiind determinate de necesități narcisice.

Tendințele inconștiente de acest tip se pot manifesta uneori într-un mod de neînțeles în afara analizei, încifrându-se în somatic. „Dintotdeauna am suferit de sângerări hemoroidale. Apăreau din senin și dispăreau tot așa, fără să le pot lega de o întâmplare sau situație anume sau de un sentiment”, își amintește Liviu, provocat de reapariția fenomenului în analiză. Sensul a fost înțeles mai târziu într-un insight.

Când Mihaela, soția sa, s-a întors acasă târziu, pe la 8 seara, plină de nervi și i-a reproșat că doar ea ține casa printr-o muncă dincolo de puterile ei, Liviu a încercat să argumenteze că, de fapt, o ajută mult la gospodărie. Cum Mihaela nu voia să audă

nimic din ce spunea el, Liviu a reacționat cu violență verbală și apoi a amenințat-o cu violența fizică. Ca de obicei, a avut câștig de cauză: Mihaela a tăcut îmbufnată și s-a retras la bucătărie. A treia zi de la incident, Liviu s-a pomenit cu „menstra bărbatului”. În timp ce-mi povestea era pe cât de lezat, pe atât de frustrat că nu înțelege. Legătura între ceartă și sângerare îi devenise evidentă, dar nu înțelegea sensul. Abia peste câteva luni, sensul a putut fi aflat pe baza transferului.

Începutul orei respective a fost marcat de numeroase aluzii transferențiale negative. La intrare, expresia figurii nu a fost atât de zâmbitoare ca de obicei, ci aproape crispată. De îndată ce s-a întins, Liviu a început să enumere arțăgos defectele cabinetului: spațiul este prea mare și prea gol, ceea ce produce ecoul vocilor, praful s-a adunat într-un strat vizibil pe rafturile bibliotecii, parchetul este nelăcuit, denivelat pe alocuri și scârțâie când mergi pe el, aerul de pe scara blocului este închis etc. După un timp, în care am reacționat doar cu întrebarea „ce vreți să-mi spuneți prin toate astea?”, a venit și reproșul direct:

— De ce nu mă lăsați să divorțez? Iar m-am certat cu Mihaela. Aceeași poveste că ea muncește prea mult, „se spetește”, auziți, se spetește, în timp ce eu nu fac nimic. Că ea aduce mai mulți bani, face și gospodărie, se mai ocupă și de copil...

— Considerați că discuția din orele trecute despre motivele divorțului a fost un fel de interdicție?

— Da! Pentru că mi s-a părut că nu sunteți de acord.

— Spre finalul orei, chiar dumneavoastră ați ajuns la concluzia că „defectele Mihaelei” — este prea autoritară, s-a îngrășat, neglijează casa — sunt contrabalansate de calitățile ei, mai ales de faptul că aduce mulți bani în casă și că relația sexuală cu ea funcționează satisfăcător...

— Dacă mă gândesc acum, așa au stat lucrurile. Numai că atunci am plecat cu convingerea că nu sunteți de acord și că v-ați supărat pe mine pentru că îmi apăr poziția. Ce vreau să spun este că a doua zi a apărut din nou „menstra bărbatului” Mi se pare că a fost provocată de ora anterioară.

— Cum?

— Cred că mi s-a făcut frică. Dacă vă supărați, s-ar putea să mă părăsiți...

— Și atunci v-ați transformat ad-hoc în femeie, care are mijloacele să-l determine pe bărbat să nu o părăsească...

— Exact ca în visul meu, fir-ar să fie!

O analiză reușită?

Dacă reușita unei analize se concretizează în schimbările mentale și comportamentale majore, atunci analiza lui Liviu poate fi subsumată acestei categorii. Treptat, consecințele abandonului au devenit, în urma conștientizării surselor lor și a unei noi experiențe relaționale din cadrul analizei, controlabile în mare parte. Astfel, diminuarea continuă a angoasei de separare, până la dispariție, i-a permis, în partea finală a analizei, să realizeze o performanță care înainte de analiză era de neconceput, deși dezirabilă, și anume să poată locui singur și să-și poarte singur de grijă.

Unul dintre motivele pentru care n-a putut mult timp să divorțeze a fost tocmai frica de a rămâne singur, stare percepută de Liviu ca echivalentă cu abandonul, respectiv cu un pericol de moarte. Când divorțul a devenit, dintr-un deziderat emoțional reprimat, un deziderat rațional pe deplin asumat, când Liviu a ajuns la concluzia că dezvoltarea sa psihică și socială este bloca-

tă de căsătorie și a reușit să-și transpună intenția în fapt, în primele momente de după divorț a avut nevoie de un înlocuitor al Mihaelei, de o altă parteneră. Abia după încă un an s-a despărțit de ea și a devenit de sine stătător.

Dependența față de substitutele de mamă reprezenta doar o față a relațiilor cu femeile, dimensiunea vizibilă. În spatele ei, în inconștient, exista un puternic resentiment cauzat tot de abandon. Liviu se răzbuna pe toate femeile care se îndrăgosteau de el pentru ceea ce-i făcuse mama naturală. Intenția sa inconștientă, de care a devenit conștient pe parcursul analizei, era de a le plăti cu aceeași monedă în contul mamei naturale: le determina să se îndrăgostească, le făcea dependente prin performanțele sale sexuale și apoi le părăsea. „Să simtă și ele ce am simțit eu!” a comentat Liviu cu amărăciune conștientizarea intențiilor sale ascunse. Că Liviu a depășit resentimentul puternic față de femei este ilustrat nu numai de modificarea comportamentului față de ele, ci și de remarca sa concluzivă din ultima oră de analiză: „În analiza asta am învățat să iubesc, destul cu atâta ură!”

Nu numai să iubească a învățat Liviu, ci și să identifice și să primească iubirea. În ora din 11 septembrie 1998, Liviu a făcut un act ratat semnificativ. În loc să spună „Nu tolerez singurătatea” a ieșit „Nu tolerez siguranța!” Pentru el, în virtutea educației familiale, a fi iubit însemna, paradoxal, a trăi în nesiguranță și indiferență. Din acest motiv, Liviu a fost supărat pe mine mult timp pentru că „îl pun la treabă”, ceea ce însemna că nu-l iubesc, când, implicit sau explicit, încurajam intențiile sale de a-și dezvolta potențialitățile reale, sinele adevărat. Profesional, se gândea că nu va putea participa la întâlniri internaționale, pentru că nu vorbea nicio limbă străină. Pe parcursul analizei s-a decis să urmeze cursurile de engleză de la British Council. Când m-a

întrebat despre intenția sa, am subliniat avantajele care derivă pentru el din cunoașterea limbii engleze, adevărată latină a zilelor noastre. Asta însemna pentru Liviu să-l pun la treabă. În copilărie, nimeni nu l-a pus la treabă, fie că n-a știut cum, fie că n-a putut, din lipsă de iubire.

În timp ce scriam rândurile de mai sus, mi-am amintit de Sandu, un medic pe care obișnuințele familiale îl puneau în imposibilitatea de a percepe și accepta iubirea necondiționată. Pentru că, în copilărie, mama sa îi arăta afecțiune doar dacă muncea în casă, cerându-i să spele vasele sau să spele pe jos, Sandu o respingea pe Crina, singura dintre partenerile sale care-i oferea iubire necondiționată și le accepta pe toate celelalte care îi ofereau, într-un fel sau altul, iubire condiționată.

Stagnarea socială și profesională a lui Liviu de dinaintea analizei a fost cauzată în mare parte tot de nevoia sa de dependență. Când a încercat să se lanseze în afaceri, fie că era vorba de comerț, fie de o întreprindere de alt tip, Liviu a avut nevoie de unul, sau mai mulți asociați, pentru a se sprijini pe ei, deși îi veneau mereu idei inovatoare, pe care nu avea curaj să le aplice. Dar nemaifiind totuși copil, Liviu era, pe de altă parte, nemulțumit de locul al doilea, ceea ce conducea, mai întâi, la conflicte latente, apoi la conflicte manifeste, și, în cele din urmă, la destrămarea asocierii. Mult timp, pe parcursul analizei, Liviu a oscilat între frica de a fi singur (abandonat?!) într-o întreprindere proprie și dorința de a se pune în valoare de sine stătător. Spre finalul analizei, Liviu a hotărât și a reușit să-și deschidă o afacere individuală, pe care a considerat-o cea mai potrivită personalității sale.

Două întrebări îmi stăruie în minte înainte de a încheia, întrebări care ar putea să-l preocupe și pe cititorul care m-a însoțit

până aici. Prima se referă la circumstanțele în care a început analiza: au fost ele favorabile sau defavorabile desfășurării unui proces analitic eficient? Consider faptul că, poate, Liviu mi-a salvat viața, împiedicând tabla desprinsă din perete să mă lovească în cap, favorabil pentru a mă lăsa folosit ca obiect al sinelui, așa cum recomandă Kohut în cazurile de deficit narcisic.

Cealaltă întrebare — în ce măsură psihanaliza vindecă deficitul narcisic? — mi se pare dificilă. Fără a apela la literatura de specialitate, pro sau contra „reparației” prin psihanaliză, pe baza experienței analizei lui Liviu, mi se pare potrivit să afirm că închiderea rănii narcisice produse de traumatismul abandonului din primii ani de viață este un proces pe care psihanaliza îl inițiază și îl duce până la un anumit punct. În același timp, analiza oferă mijloacele pentru ca acest proces să fie continuat cu succes și după încheierea terapiei.

Publicarea pentru prima dată în cultura română a unui volum cu prezentări de cazuri inedite scrise de reprezentanți ai unor orientări diferite exprimă preocuparea Editurii Trei de a susține continuu și energic dezvoltarea psihoterapiei autohtone. Îmbucurătoare mi se pare disponibilitatea liderilor unor școli de psihoterapie, care trec drept ireductibil opuse, de a coexista pașnic între copertile aceleiași cărți, fără ca ecourile acerbilor dispute internaționale să fie deranjant prezente. Mi se pare un gest de normalitate, în condițiile în care toate psihoterapiile au un scop comun (acordarea de ajutor psihic), diferite fiind doar metodele, iar piața de psihoterapie din România fiind, poate pentru câteva decenii de acum înainte, încă puțin acoperită.

[...]

Desigur, cazurile din volum se adresează psihoterapeuților. Modul de prezentare voit accesibil unei categorii mai cuprinzătoare de cititori nu afectează în niciun fel calitatea științifică a textelor. Atât psihoterapeuții aparținând unor școli diferite, cât și cei din aceeași școală cu unul sau altul dintre autori pot parcurge cu folos volumul vizând a urmări delimitarea sau, dimpotrivă, preluarea de modele.

[...]

Dar cum psihoterapia este și unul dintre cele mai pregnante și răspândite fenomene culturale ale lumii contemporane și cum formarea pentru psihoterapie nu exclude persoanele care vin dinspre alte discipline ale omului (pedagogie, filosofie, asistență socială, sociologie, teologie), volumul de față poate fi citit și de consumatori de narațiune psihoterapeutică sau de aspiranții la fotoliul psihoterapeutului care vin dinspre „științele omului.”

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-0288-4



9 786064 002884